



<http://ejournal.ihdn.ac.id/index.php/jyk>

Pengaruh Pemberian Kombinasi Tehnik Akupresur Dan Afiriasi Positif Terhadap *Breastfeeding Self Efficacy* Pada Ibu Postpartum

Ni Nyoman Deni Witari¹, Ni Wayan Sukma Adnyani², Ni Ketut Ayu Sugiartini³, Ni Made Ari Febriyanti⁴, Ni Made Widiastuti⁵

1,2,3,4, Politeknik Kesehatan Kartini Bali

5, UPTD Kesehatan Pengobatan Tradisional Dinas Kesehatan Provinsi Bali

Diterima 08 Juli 2024, direvisi 19 Juli 2024, diterbitkan 11 September 2024

e-mail: dnoksaelus@yahoo.co.id

ABSTRAK

Kepercayaan diri ibu menyusui merupakan salah satu faktor penting dalam menentukan keberhasilan menyusui dan dapat menjadi prediktor keputusan ibu menyusui atau tidak. Ibu dengan self efficacy rendah dalam mempunyai risiko tiga kali lebih besar untuk menunda inisiasi menyusui dan menghentikan pemberian ASI eksklusif sebelum waktunya. Tujuan penelitian ini adalah untuk menilai pengaruh pemberian kombinasi akupresur dan afirmasi positif terhadap efikasi diri menyusui. Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen yaitu desain single-group pretest-posttest tanpa kelompok kontrol. Penelitian dilakukan di UPTD Puskesmas I Wilayah Kerja Dinas Kesehatan Kabupaten Denpasar Selatan, dengan jumlah sampel sebanyak 34 ibu nifas yang memenuhi kriteria inklusi. Penelitian ini menggunakan metodologi purposive sampling. Peneliti menggunakan kuesioner Breastfeeding Self-Efficacy Scale-Short Form (BSES-SF) untuk mengumpulkan data, dan melakukan analisis data dengan menggunakan uji univariat dan Uji Wilcoxon. Hasilnya menunjukkan nilai z sebesar -5,045, dengan Asymp.Sig dua sisi. sebesar 0,000 (nilai $p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa pemberian akupresur dan afirmasi positif mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap self efficacy menyusui. Penerapan akupresur dan afirmasi positif dapat meningkatkan rasa percaya diri ibu menyusui pada tahap awal menyusui.

Kata Kunci: Akupresur; Afiriasi Positif; Ibu Post Partum; Breastfeeding Self Efficacy

ABSTRACT

The self-assurance of lactating women has a crucial role in determining the success of breastfeeding and can serve as a predictor of their decision to breastfeed or not. Mothers with low self-efficacy in breastfeeding are three times more prone to postponing the initiation of breastfeeding and discontinuing exclusive breastfeeding prematurely. The objective of this study is to assess the influence of administering a combination of acupressure and positive affirmations on Breastfeeding Self-Efficacy. This study employs a quasi-experimental design, namely a single-group pretest-posttest design, without a control group. The study was conducted at UPTD Puskesmas I, South Denpasar District Health Service Working Area, with a sample size of 34 postpartum moms who fulfilled the inclusion criteria. This study used a purposive sampling methodology. The researchers utilised the Breastfeeding Self-Efficacy Scale-Short Form (BSES-SF) questionnaire to gather data, and conducted data analysis utilising univariate testing and the Wilcoxon Test. The results indicate that the z value is -5.045, with a two-tailed Asymp.Sig. of 0.000 (p value <0.05). This suggests that the administration of both acupressure and positive affirmations had a significant impact on Breastfeeding Self Efficacy. Applying acupressure and positive affirmations can enhance the confidence of breastfeeding mothers during the early stages of breastfeeding

Keywords: Acupressure; Positive Affirmations; Postpartum Mothers; Breastfeeding Self Efficacy

I. PENDAHULUAN

Anak merupakan potensi dan pemimpin masa depan untuk mewujudkan kualitas dan keberlangsungan bangsa. Persiapan anak usia dini sangat penting untuk mencapai tingkat pertumbuhan dan perkembangan fisik, mental, sosial, dan spiritual yang optimal pada anak. Salah satu upaya utama untuk menjamin tumbuh kembang yang optimal sekaligus menjunjung tinggi hak-hak anak adalah dengan memberikan nutrisi yang paling unggul sejak masa bayi. Sesuai dengan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), ASI adalah makanan optimal untuk bayi selama enam bulan pertama kehidupannya dimana nutrisi pada ASI yang paling sesuai untuk memenuhi kebutuhannya. Kandungan yang ada dalam ASI sangat penting untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan, khususnya selama masa kritis yang dikenal sebagai dua tahun pertama kehidupan seorang anak. (Kusumaningrum, 2016.)

Pemberian ASI mempunyai manfaat dalam melindungi bayi dari gastroenteritis, penyakit pernafasan, infeksi telinga, infeksi saluran kemih, alergi, diabetes melitus, sindrom kematian bayi mendadak, obesitas, dan meningkatkan IQ. Menyusui secara eksklusif ini memberikan banyak manfaat kesehatan bagi ibu nifas salah satunya sebagai metode kontrasepsi yang disebut teknik amenorea laktasi, mempercepat kembalinya berat badan seperti sebelum hamil, dan menurunkan kemungkinan terjadinya osteoporosis, kanker

ovarium, kanker payudara, dan kanker rahim. Kanker. (Anderson, L., Kynoch, K., & Kildea, 2016)

Cakupan ASI eksklusif di Indonesia pada 2020 yaitu sebesar 66.06 % dan di Provinsi Bali tahun 2020 sebesar 76, 4 %. Berdasarkan data tersebut Indonesia telah memenuhi kriteria WHO dalam pemberian ASI eksklusif minimum 50%, akan tetapi cakupan ASI Eksklusif di kota Denpasar tahun 2020 yaitu 50,7 % mengalami penurunan bila dibandingkan tahun 2019 yaitu 60% (Dinas Kesehatan Kota Denpasar, 2020). Berdasarkan survey pendahuluan di Wilayah Puskesmas I Denpasar Selatan melalui hasil wawancara pada ibu post partum hari ke tiga didapatkan 100% ibu post partum Menyatakan ketidakpastian mengenai kecukupan ASI untuk memenuhi kebutuhan gizi bayi, dengan alasan terbatasnya persediaan ASI. Hingga 30% wanita pasca melahirkan berniat memberikan susu formula untuk memenuhi kebutuhan ASI bayinya

Pemberian ASI eksklusif yang rendah dapat berdampak signifikan terhadap kesejahteraan bayi, terutama dalam hal kesehatannya. Sebuah penelitian yang diterbitkan dalam *European Respiratory Journal* menunjukkan bahwa bayi yang tidak mendapat ASI lebih rentan terhadap penyakit pernapasan dan pencernaan selama empat tahun pertama kehidupannya, berbeda dengan bayi yang mendapat ASI selama enam bulan atau lebih. Pemberian ASI secara eksklusif berkontribusi sebanyak 11,6% kematian anak usia 5 tahun ke bawah. (Asadi et al., 2020) Meskipun menyusui adalah fenomena alami, banyak ibu yang kesulitan untuk memulai atau mempertahankan menyusui. Pada hari-hari awal setelah melahirkan, masalah menyusui yang umum terjadi adalah produksi ASI yang tidak mencukupi. Hal ini disebabkan oleh rendahnya kadar progesteron, estrogen, dan prolaktin dalam tubuh ibu. Kecemasan pada ibu menyusui sering kali disebabkan oleh kurangnya pengetahuan dan tantangan dalam menyesuaikan diri dengan tanggung jawab baru. Kurangnya pemahaman tentang menyusui, kurangnya semangat, dan rendahnya rasa percaya diri ibu pada masa awal nifas menghambat proses menyusui dini.

Tingkat kepercayaan diri atau efikasi diri yang ditunjukkan ibu menyusui berpengaruh signifikan terhadap hasil pemberian ASI. Selain itu, hal ini dapat menjadi indikator kemungkinan seorang ibu untuk memilih menyusui dan seberapa besar dedikasi yang akan ia berikan dalam praktiknya, pola pikirnya mengenai kelanjutan menyusui, dan kemampuannya mengelola emosi ketika menghadapi tantangan selama menyusui. Kurangnya pemahaman tentang menyusui dan terbatasnya pengalaman ibu terhadap terapi yang berkaitan dengan menyusui merupakan indikator kuat berkurangnya kepercayaan diri ibu dalam menyusui

bayinya. Ibu dengan *self efficacy* menyusui rendah memiliki risiko tiga kali lebih besar untuk menunda inisiasi menyusui dan mempercepat penghentian ASI eksklusif (Amini et al., 2019).

Self efficacy menyusui dipengaruhi oleh faktor dukungan verbal keluarga terutama suami, pengalaman menyaksikan pemberian ASI orang lain, pengalaman menyusui, serta respon fisiologis dan psikologis ibu meliputi stres, nyeri, kelelahan, kecemasan, serta gangguan tidur. Gangguan pada faktor tersebut dapat menurunkan *self efficacy* menyusui sehingga perlu ditingkatkan dengan melakukan modifikasi. Studi literatur menunjukkan berbagai modifikasi dapat meningkatkan *self efficacy* menyusui dengan afirmasi positif dan akupresur (Torkiyan et al., 2021)

Teknik relaksasi afirmasi merupakan metode yang menggabungkan teknik pernapasan dalam dengan afirmasi. Hal ini didasarkan pada teori respon relaksasi Benson dan teori penegasan diri Steele. Secara khusus, ini melibatkan penggunaan pernapasan dalam dan mengulangi pernyataan positif sederhana. Afirmasi positif dimaksudkan untuk meningkatkan integritas pribadi dan memberikan keadaan relaksasi. Setelah penyakitnya diatasi, lanjutkan dengan komunikasi yang disengaja yang berfokus pada peningkatan harga diri individu dan memperkuat kepercayaan diri serta motivasi mereka. (Dennis et al., 2018)

Akupresur adalah teknik terapi kuno Indonesia yang berasal dari tradisi Tiongkok, yang melibatkan penerapan tekanan jari pada titik-titik tertentu. Memberikan tekanan pada titik akupresur dapat merangsang pelepasan hormon endorfin sehingga menyebabkan relaksasi tubuh dan penurunan kecemasan. Rasa nyaman ibu memperlancar aliran ASI, mencegah segala ketidaknyamanan akibat isapan bayi atau kontraksi rahim. Keluarnya ASI ini dipicu oleh keluarnya zat kimia endorfin yang memberikan efek menenangkan. Wanita pasca melahirkan yang sedang menyusui dapat mempertahankan pasokan ASI yang cukup untuk bayi baru lahirnya ketika suasana hatinya sedang tenang. Hal ini membantu ibu menyusui merasa nyaman dan percaya diri. Tindakan keperawatan melibatkan pertukaran emosi timbal balik, yang menghasilkan peningkatan kepercayaan diri dan peningkatan hubungan afektif dan sosial. (Rahayu et al., 2015)

Banyak penelitian yang membahas tentang pemberian akupresure dan afirmasi positif terhadap peningkatan kepercayaan diri ibu menyusui dalam memberikan ASI secara dini dan peningkatan produksi ASI. Salah satu penelitian oleh Indah Maulida tahun 2022 menunjukkan ada pengaruh pemberian akupresure terhadap *self efficacy* menyusui di puskesmas kecamatan kebon jeruk. Penelitian kombinasi dari akupresur dan afirmasi

terhadap *breastfeeding self efficacy* sejalan dengan penelitian (Rahmaika Arumsari et al., 2018) bahwa akupresur dilanjutkan dengan relaksasi afirmasi mampu meningkatkan produksi ASI dan *self efficacy* pada primipara. Dari semua penelitian tersebut peneliti ingin menganalisis perbedaan *breastfeeding self efficacy* sebelum dan sesudah diberikan kombinasi akupresure dimana titik akupoint yang digunakan titik Yintang dan Shenmen dan dilanjutkan dengan pemberian afirmasi positif pada ibu postpartum. Melakukan penelitian ini menjadi penting mengingat permasalahan yang ada dan pentingnya rasa percaya diri ibu dalam memberikan ASI eksklusif pada bayi.

II. METODE

Penelitian ini adalah kuasi eksperimen yang disebut desain one-group pretest-posttest tanpa kelompok kontrol. Dalam strategi ini, observasi dilakukan dua kali: satu kali sebelum terapi dan tiga hari setelah terapi. Namun, tidak ada kelompok pembanding atau kontrol yang dimasukkan dalam penelitian ini. Penelitian ini dilaksanakan di UPTD Puskesmas I Wilayah Kerja Dinas Kesehatan Kabupaten Denpasar Selatan dengan durasi waktu tiga bulan. Sampel penelitian terdiri dari ibu nifas yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang ditentukan, khususnya pada hari keempat setelah melahirkan, tanpa komplikasi, tidak ada kontraindikasi akupresure, bayi meninggal, kelainan anatomi puting susu) yaitu sebanyak 34 ibu post partum. Pengambilan sampel dengan tehnik purposive sampling. Cara pengumpulan data Pengumpulan data dimulai dari pengukuran *breastfeeding self efficacy* pada ibu postpartum hari ke empat sebelum diberikan perlakuan dan dilanjutkan dengan pemberian perlakuan yaitu pemberian kombinasi akupresure dan afirmasi positif yang dilakukan satu kali selama tiga hari dan pada hari terakhir kembali dilakukan pengukuran *breastfeeding self efficacy*. Instrument data menggunakan kuesioner baku *Breastfeeding Self-efficacy Scale-Short Form* (BSES-SF) dan SOP kombinasi akupresur dan afirmasi positif. Pengolahan data dilakukan dengan tehnik statistik deskriptif dan uji Wilcoxon

III. PEMBAHASAN

Partisipan dalam penelitian ini adalah ibu menyusui, dan ukuran sampel terdiri dari 34 responden yang memenuhi kriteria inklusi yang ditentukan. Tahapan prosedur dimana ibu post partum hari ke empat dilakukan terlebih dahulu pengukuran *breastfeeding self efficacy* kemudian dilanjutkan dengan pemberian intervensi kombinasi akupresure pada titik shenmen dan titik yintang serta pemberian afirmasi positif, Intervensi ini dilakukan selama tiga hari

dan pada postpartum hari tujuh kembali dilakukan pengukuran *breastfeeding self efficacy*. Atribut partisipan penelitian yang diteliti disajikan dalam tabel distribusi frekuensi sebagai berikut :

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Umur		
<20 tahun	0	0
20-35 thun	29	85,3
> 35 tahun	5	14,7
Pendidikan		
Rendah	0	0
Menengah	19	55,9
Tinggi	15	44,1
Pekerjaan		
Bekerja	15	44,1
Tidak Bekerja	19	55,9
Paritas		
Primipara	15	44,1
Multipara	19	55,9
Grande Multipara	0	0

Berdasarkan data pada tabel 1, dari 34 responden, porsi terbesar yaitu 29 responden (85,3%) berusia antara 20 hingga 35 tahun. Selain itu, mayoritas responden berjumlah 19 responden (55,9%), telah menyelesaikan pendidikan menengah dan sebagian besar 19 orang (55,9%) adalah multipara.

Usia merupakan salah satu variabel dalam model demografi yang dijadikan ukuran mutlak atau indikator psikologis tersendiri menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia. Usia ibu berdampak pada proses pengambilan keputusan ibu nifas dalam menjaga kesehatannya. Rentang usia optimal untuk hamil dan menyusui adalah antara 20 hingga 35 tahun, karena pada periode ini organ reproduksi, kemampuan kognitif, dan pola perilaku telah berkembang sepenuhnya. Kematangan dalam kognitif ditandai dengan aktif mencari informasi dan mampu membuat keputusan dengan pertimbangan yang matang. Sedangkan, usia 35 tahun merupakan usia reproduksi berisiko tinggi sehingga lebih besar mengalami masalah menyusui (Moraes, B. A., et al, 2021). Menurut hasil penelitian Ku C (2010) Ibu menyusui yang berumur kurang dari 20 tahun secara psikis belum siap menjadi ibu sehingga dapat terjadi mempengaruhi kepercayaan diri dalam menyusui, mudah terjadi depresi yang mengakibatkan

ASI sulit keluar dan usia lebih tua berhubungan dengan kepercayaan diri menyusui lebih rendah.

Menurut teori Notoatmojo (2011), individu yang terdidik memiliki pengetahuan yang dapat mengubah pola pikir dan tindakannya. Oleh karena itu, ibu menyusui yang berpendidikan tinggi diharapkan memiliki pengetahuan tentang ASI dan mengubah perilakunya untuk kelancaran produksi ASI. Pendidikan dan pengetahuan saling berhubungan. Perempuan yang telah menerima pendidikan formal akan membuat pilihan yang tepat dalam memprioritaskan kesejahteraan anak-anak mereka dan diri mereka sendiri. Menurut penelitian Budiarti (2010), pendidikan tinggi memiliki kemampuan untuk segera bereaksi terhadap masukan dari luar. Bila dibandingkan dengan pendidikan sekolah dasar atau tidak adanya pendidikan.

Menurut pandangan Saryono (2009), pekerjaan mengacu pada kegiatan profesional yang disengaja dan teratur yang dilakukan untuk menciptakan pendapatan. Memenuhi kebutuhan primer dan sekunder. Ibu yang bekerja dapat memperoleh informasi dan keahlian dari lingkungan eksternal sehingga memudahkan mereka mengakses informasi.

Keberhasilan pemberian ASI eksklusif bergantung pada pengalaman ibu menyusui sebelumnya, karena ibu yang baru pertama kali menyusui mungkin kurang memiliki pengetahuan mengenai ASI, sehingga dapat mempengaruhi kemampuan menyusui mereka.

Partisipan dalam penelitian ini terdiri dari 34 responden ibu menyusui yang dilakukan pengukuran *Breastfeeding Self Efficacy* sebelum dan sesudah diberikan intervensi kombinasi akupresure dan afirmasi positif.

Tabel 2 ; Pengaruh Kombinasi Akupresure dan Afirmasi Positif Terhadap *Breastfeeding Self Efficacy* Pada Ibu Post Partum

No	<i>Breastfeeding Self Efficacy</i>	Pre test		Post Test		Z	Asymp.Sig.(2-tailed)
		F	%	F	%		
1	Tinggi	15	44,1	25	73,5	-5,045	0.000
2	Rendah	19	55,9	9	26,5		

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi pemberian kombinasi akupresure dan afirmasi positif (*pretest*) sebagian besar *breasfeeding self efficacy* ibu postpartum rendah (55.9%) dan setelah diberikan intervensi sebagian besar *breasfeeding self efficacy* tinggi (73,3%).

Self Efficacy menyusui merupakan kerangka teori menyusui yang dikembangkan

dengan menggunakan prinsip-prinsip teori efikasi diri. Kepercayaan diri pada wanita menyusui adalah hal yang paling penting dan berdampak langsung pada efektivitas keperawatan. Tingkat rasa percaya diri yang ditunjukkan ibu menyusui dapat menjadi indikator keputusan ibu menyusui, sejauh mana dedikasi ibu menyusui, sikap ibu menyusui untuk terus menyusui, dan kemampuan ibu dalam mengelola emosi ketika menghadapi tantangan selama menyusui. Efikasi diri dalam menyusui adalah teori sosial yang ampuh yang dapat digunakan untuk meningkatkan angka pemberian ASI eksklusif. Ibu dengan self efficacy menyusui rendah memiliki risiko tiga kali lebih besar untuk menunda inisiasi menyusui dan mempercepat penghentian ASI eksklusif ((Brockway, M., Benzels, K., & Hayden, 2017)

Respon fisiologis dan keadaan afektif, seperti kekhawatiran, stres, keputusan, kelelahan, dan rasa sakit, mempunyai pengaruh terhadap efikasi diri individu. Ibu yang bersikap tenang akan memiliki tingkat efikasi diri yang lebih tinggi dibandingkan ibu yang mengalami perasaan tegang, cemas, atau tekanan emosional. (Brockway, M., Benzels, K., & Hayden, 2017). Kondisi itu dapat diminimalkan dengan menggunakan kombinasi akupresur dan afirmasi relaksasi merupakan salah satu alternatif non farmakologi Pada penelitian ini untuk meningkatkan kepercayaan diri menyusui ibu dengan menggunakan kombinasi terapi akupresur yang diakhiri dengan relaksasi afirmasi. Akupresur pada penelitian ini dilakukan pada akupoin EX-HN3 dan HT-7 karena akupoin tersebut terbukti efektif untuk mengatasi nyeri, kelelahan, kecemasan, stres, dan depresi. Akupresur dapat mengurangi stres atau depresi dengan merangsang pelepasan noradrenalin dan serotonin, serta meningkatkan produksi beta-endorfin dan bahan kimia adrenokortikotropik. (Sharp, K., & Moriarty, 2013).

Efek penekanan titik akupresur dapat meningkatkan endorfin yang dapat membuat tubuh rileks dan mengurangi kecemasan. Rasa nyaman ibu memperlancar keluarnya ASI, mencegah segala ketidaknyamanan akibat isapan bayi atau kontraksi rahim. Proses ini memicu pelepasan hormon endorfin, yaitu bahan kimia yang menenangkan. Wanita pasca melahirkan yang menyusui mampu mempertahankan suplai ASI yang cukup untuk bayi baru lahirnya saat suasana hatinya tenang. Hal ini membantu ibu menyusui merasa aman dan percaya diri. Tindakan keperawatan melibatkan hubungan emosional yang saling berbagi, menghasilkan peningkatan kepercayaan diri dan peningkatan interaksi afektif dan sosial. (Rahayu et al., 2015). Hal tersebut didukung dengan penelitian (Indah maulida, 2022) ada pengaruh pemberian akupresure terhadap self efficacy menyusui di puskesmas kecamatan kebon jeruk Jakarta.

Relaksasi afirmasi yang diberikan pada penelitian ini adalah kombinasi relaksasi pernapasan dan afirmasi positif. Afirmasi adalah metode menguatkan diri dengan mengucapkan kalimat positif pendek berulang kali. Afirmasi positif yang ditanamkan dalam jiwa ibu dapat berdampak pada keadaan fisiologisnya sehingga menyebabkan peningkatan sekresi hormon oksitosin. Oksitosin adalah hormon yang mendorong sekresi ASI. Kejadian ini menyebabkan keluarnya ASI secara signifikan sehingga ibu dapat memenuhi kebutuhan ASI bayinya. Hal ini dapat meningkatkan rasa percaya diri seorang ibu terhadap kemampuannya dalam memberikan ASI kepada bayinya. Afirmasi memiliki kemampuan untuk meningkatkan keyakinan diri dan kepercayaan diri dalam mengelola keadaan tertentu secara efektif, sehingga menghasilkan manifestasi hasil yang positif. (Yusuf, A; Suarilah, Ira; Rahmat, 2010)

Selain itu, pikiran positif dan keyakinan dibangun melalui relaksasi afirmasi akan memperkuat rasa percaya diri seseorang hal itu akan menciptakan integritas diri yang kuat untuk dibangun efikasi diri yang baik (Dossey, B. M., Keegan, L., & Guzzetta, 2016). Relaksasi afirmasi menciptakan keadaan santai fisik dan emosional. Ibu dengan kondisi santai (tidak merasa sakit, cemas, dan stres) akan mampu meningkatkan efikasi diri menyusuinya (Brockway, M., Benzels, K., & Hayden, 2017)

Penelitian kombinasi dari akupresur dan afirmasi terhadap *breastfeeding self efficacy* sejalan dengan penelitian (Rahmaika Arumsari et al., 2018) bahwa akupresur dilanjutkan dengan relaksasi afirmasi mampu meningkatkan produksi ASI dan *self efficacy* pada primipara. Penelitian yang dilakukan oleh (Henshaw, E. J., Fried, R., Siskind, E., Newhouse, L., & Cooper, 2015) membuktikan hal efikasi diri menyusui yang tinggi pada primipara ibu pada periode postpartum terkait untuk menurunkan sindrom depresi selama 6 minggu pascapersalinan dan kesuksesan eksklusif menyusui selama 6 bulan

IV. PENUTUP

Kesimpulan dari penelitian ini adalah sebelum diberikan intervensi pemberian kombinasi akupresure dan afirmasi positif sebagian besar *breasfeeding self efficacy* rendah. Setelah dilakukan penerapan kombinasi akupresure dan afirmasi positif sebagian besar *breasfeeding self efficacy* tinggi. Terdapat pengaruh kombinasi akupresure dan afirmasi positif terhadap *breastfeeding self efficacy* ibu postpartum. Penelitian yang dilakukan memang mempunyai keterbatasan, terutama karena terbatasnya jumlah sampel. Untuk mengatasi hal ini, penelitian ini dapat ditingkatkan dengan meningkatkan jumlah sampel dan memasukkan kelompok pembanding. Akupresur yang dikombinasikan dengan afirmasi

relaksasi menawarkan pilihan non-farmakologis kepada wanita menyusui yang dapat mereka praktikkan secara mandiri di rumah dimana dapat meningkatkan rasa percaya diri ibu dalam memberikan ASI eksklusif.

DAFTAR PUSTAKA

- Amini, P., Omani-Samani, R., Sepidarkish, M., Almasi-Hashiani, A., Hosseini, M., & Maroufizadeh, S. (2019). The Breastfeeding Self-Efficacy Scale-Short Form (BSES-SF): A validation study in Iranian mothers. *BMC Research Notes*, *12*(1), 1–6. <https://doi.org/10.1186/s13104-019-4656-7>
- Anderson, L., Kynoch, K., & Kildea, S. (2016). Effectiveness of breast massage in the treatment of women with breastfeeding problems: a systematic review protocol. *JBI Database of Systematic Reviews and Implementation Reports*, *14*(8), 19–25.
- Asadi, G., Aslani, A., Nayebinia, A. S., & Fathnezhad-Kazemi, A. (2020). Explaining breastfeeding experiences and assessing factors affecting breastfeeding self-efficacy in mothers of premature infants: A mixed method study protocol. *Reproductive Health*, *17*(1), 1–7. <https://doi.org/10.1186/s12978-020-0895-2>
- Brockway, M., Benzels, K., & Hayden, A. (2017). Interventions to Improve Breastfeeding Self-Efficacy and Resultant Breastfeeding Rates: A Systematic Review and Meta Analysis. *Journal of Human Lactation*, *00*(0), 1–14.
- Dennis, C.-L., Brennenstuhl, S., & Abbass-Dick, J. (2018). Measuring Paternal Breastfeeding Self-Efficacy: A Psychometric Evaluation of the Breastfeeding Self-Efficacy Scale - Short Form among Fathers. *Midwifery*, *64*. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2018.05.005>
- Dinas Kesehatan Kota Denpasar. (2020). *Profil Dinas Kesehatan Kota Denpasar Tahun 2020. Denpasar*.
- Dossey, B. M., Keegan, L., & Guzzetta, C. E. (2016). *Holistic Nursing: A Handbook for Practice (Seventh Ed)*. Burlington: Jones & Barlett Learning.
- Henshaw, E. J., Fried, R., Siskind, E., Newhouse, L., & Cooper, M. (2015). Breastfeeding self-efficacy, mood, and breastfeeding outcomes among primiparous women. *Journal of Human Lactation*, *31*(3), 511– 518.
- Indah maulida. (2022). *PENGARUH AKUPRESUR TERHADAP SELF EFFICACY MENYUSUI DI PUSKESMAS KECAMATAN KEBON JERUK JAKARTA BARAT*.
- Kusumaningrum. (2016). *Pemberian ASI Eksklusif Pada Bayi*.
- Moraes, B. A., Rodrigues Strada, J. K., Gasparin, V. A., Cordova, L., & Santo, E.-. (2021). *Breastfeeding in the first six months of life for babies seen by Lactation Consulting*.
- Rahayu, D., Santoso, B., & Yunitasari, E. (2015). Produksi Asi Ibu dengan Intervensi Acupresure Point for Lactation dan Pijat Oksitosin. *Ners*, *10*(1), 9–19. <http://repository.unair.ac.id/62680/>

- Rahmaika Arumsari, D., Wayan Agung Indrawan, I., & Sri Wahyuni, E. (2018). The Combination of Acupressure and Affirmation Relaxation as an Alternative Method to Increase Breast Milk Production and Breastfeeding Self-efficacy. *Research Journal of Life Science*, 5(1), 66–76. <https://doi.org/10.21776/ub.rjls.2018.005.01.7>
- Sharp, K., & Moriarty, K. (2013). *Acupressure and Acupuncture in Pregnancy and Childbirth*. In M. D. Avery (Ed.), *Supporting a Physiologic Approach to Pregnancy and Childbirth*. Iowa: Willey-Balckwell.
- Torkiyan, H., Sedigh Mobarakabadi, S., Heshmat, R., Khajavi, A., & Ozgoli, G. (2021). The effect of GB21 acupressure on pain intensity in the first stage of labor in primiparous women: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 58, 102683. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2021.102683>
- Yusuf, A; Suarilah, Ira; Rahmat, P. (2010). Relaxation Affirmation Technique Increases Self Efficacy of Patients with Nasopharyngeal Cancer. *Jurnal Ners*, 5(1), 29–37.