

PERAN BEKAM PADA TITIK AZH-ZAHR DALAM KEBERHASILAN PROSES RELAKTASI PADA IBU MENYUSUI

Sintin Khotijah Pribadi, Munifah Aslihati

Klinik Pratama D'Maryam, Yogyakarta, Indonesia

ABSTRAK

World Health Organization (WHO) dan pemerintah Indonesia telah mendukung menyusui selama 2 tahun. Namun dalam perjalanan menyusui, terdapat beberapa penyebab yang membuat proses menyusui terhenti dan menjadikan bayi tidak mendapatkan gizi yang cukup sehingga meningkatkan resiko *stunting*. Dengan meningkatnya kesadaran masyarakat tentang menyusui dan gencarnya pencegahan *stunting*, ibu yang sempat terhenti atau tidak menyusui ingin kembali menyusui bayinya dalam proses relaktasi. Faktor utama yang mempengaruhi keberhasilan relaktasi ini adalah motivasi kuat dari ibu dan stimulasi menyusui. Bekam yang kini menjadi salah satu pelayanan kesehatan tradisional yang berkembang di Indonesia, merupakan perintah Rasulullah dan termasuk dalam metode pengobatan terbaik. Bekam pada titik azh-zhahr di area punggung akan menstimulasi kelenjar payudara melalui jalur hipotalamus-hipofisis-oksitosin dalam pengeluaran dan produksi ASI. Pembekaman pada 4 titik azh-zhahr di area pinggang akan menstimulasi saraf simpatetis yang menekan sekresi estrogen yang menghambat sekresi prolaktin dalam produksi ASI. Bekam secara umum akan merangsang pelepasan beta endorfin yang menekan reaksi stress akibat kecemasan yang dialami ibu dalam proses relaktasi sehingga akan menimbulkan rasa kepercayaan diri untuk kembali menyusui. Dengan demikian diharapkan bekam pada titik azh-zhahr dapat berperan penting dalam keberhasilan proses relaktasi pada ibu menyusui.

Kata kunci: bekam, titik azh-zahr, relaktasi

ABSTRACT

The World Health Organization (WHO) and the Indonesian government have supported breastfeeding for 2 years. However, in the course of breastfeeding, there are several causes that make the breastfeeding process stop and make the baby not get enough nutrition, increasing the risk of stunting. With the increasing public awareness about breastfeeding and the incessant prevention of stunting, mothers who have stopped or not breastfeeding want to return to breastfeeding their babies in the process of relactation. The main factors that influence the success of relactation are strong motivation from the mother and breastfeeding stimulation. Cupping, which is now one of the traditional health services developed in Indonesia, is an order of the Prophet and is included in the best treatment methods. Cupping at the azh-zhahr point in the back area will stimulate the breast glands through the hypothalamus-pituitary-oxytocin pathway in the secretion and production of breast milk. Cupping on the 4 azh-zhahr points in the waist area will stimulate sympathetic nerves that suppress estrogen secretion which inhibits prolactin secretion in milk production. Cupping in general will stimulate the release of beta endorfin which suppresses stress reactions due to anxiety experienced by mothers in the relactation process so that it will create a sense of confidence to return to breastfeeding. Thus it is expected that cupping at the point of azh-zhahr can play an important role in the success of the relactation process in breastfeeding mothers.

Keywords: hijamah, azh-zahr point, relactation

Correspondence Author : Sintin Khotijah Pribadi
Klinik Pratama D'Maryam, Yogyakarta, Indonesia

Adress: Jalan Imogiri Timur Km 10, Denokan Trimulyo, Jetis, Bantul, Yogyakarta, Indonesia (+628112638910)

1. PENDAHULUAN

Allah *subhanahu wata'ala* telah memerintahkan para ibu untuk menyusui bayinya dalam kutipan Al-Qur'an, surah Al-Baqarah ayat 233 yang artinya, "*Dan ibu-ibu hendaklah menyusui anak-anaknya selama dua tahun penuh, bagi yang ingin menyusui secara sempurna. dan kewajiban ayah menanggung nafkah dan pakaian mereka dengan cara yang patut ...*".

Proses menyusui ini secara langsung memenuhi nutrisi dan kebutuhan tubuh untuk tumbuh menjadi kuat, seperti yang dijelaskan dalam hadits riwayat Abu Daud yang artinya, "*Dari Ibnu Mas'ud, bersabda Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam (saw.): "Tidaklah menjadi haram penyusuan kecuali menumbuhkan daging dan tulang menguat"*" (Fauziyah *et al.*, 2022).

World Health Organization (WHO), organisasi kesehatan dunia dalam rekomendasinya juga menyebutkan bahwa bayi dianjurkan mulai menyusu pada 1 jam pertama setelah kelahiran dan disusui secara eksklusif sampai berusia 6 bulan. Menyusui secara eksklusif adalah dengan tidak memberikan makanan atau minuman lain untuk bayi selain air susu ibu (ASI) secara langsung dari payudara. Setelah berumur 6 bulan, bayi dikenalkan dengan makanan pendamping ASI (MPASI) dan proses menyusui dilanjutkan sampai anak berusia 2 tahun atau lebih (WHO., 2024). Di Indonesia, terdapat peraturan yang mengatur kewajiban pemberian ASI dalam upaya pemeliharaan kesehatan anak. Peraturan tersebut terdapat pada Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 25 Tahun 2014 Tentang Upaya Kesehatan Anak, Pasal 45, Huruf c: "*Peran aktif orang tua/keluarga dalam upaya kesehatan anak dilakukan melalui: pemberian ASI eksklusif sampai bayi berusia 6 (enam) bulan dan dilanjutkan dengan umur 2 (dua) tahun*" (Dila dan Sulistyowati, 2020).

Dalam perjalanan menyusui, terdapat beberapa penyebab yang membuat proses menyusui ini terhenti sebelum dua tahun. Antara lain adalah sedikitnya produksi ASI yang dihasilkan oleh ibu, kurangnya pengetahuan mengenai cara dan proses menyusui, pertama kalinya ibu menyusui bayi, berpisahnya ibu dan bayi setelah persalinan, keengganan ibu untuk menyusui, dan ibu kembali bekerja (Chang *et al.*, 2019).

Salah satu dampak jika bayi tidak mendapatkan gizi yang cukup dalam waktu yang lama atau kronis adalah munculnya kondisi yang dinamakan *stunting*. Bayi *stunting* akan terhambat perkembangan otaknya, mudah terjangkit penyakit dan tumbuh lebih pendek daripada bayi seumuran dengannya. Apabila kondisi ini terjadi di 1.000 hari pertama kehidupan atau dalam usia sampai 2 tahun, maka setelahnya kondisi ini tidak dapat dikoreksi (Dila dan Sulistyowati, 2020).

Dengan edukasi pentingnya menyusui dan pencegahan *stunting* dari berbagai media sosial dan juga dari tenaga kesehatan tempat ibu bersalin, serta motivasi untuk memenuhi perintah Allah, ibu-ibu yang telah terhenti proses menyusunya atau yang menurun produksi ASInya, ingin kembali menyusui dan meningkatkan produksi ASI. Proses inilah yang disebut dengan proses relaktasi (Saadah dan Syafiq, 2022).

Agar proses relaktasi berhasil, diperlukan keinginan kuat dari ibu, stimulasi puting payudara dan dukungan kuat dari orang terdekat serta pendampingan berkelanjutan dari tenaga kesehatan terutama konselor menyusui untuk membangun lagi kepercayaan diri ibu (Mehta *et al.*, 2018).

Rasulullah saw. mengajarkan sunah kepada para sahabat dan umatnya untuk menggunakan bekam sebagai metode pengobatan dalam rangka mencari kesembuhan. Sebagaimana sabda beliau yang diriwayatkan oleh Imam Ahmad, yang artinya, “*Sebaik-baik pengobatan yang kalian gunakan adalah bekam*”. (Hidayat *et al.*, 2022)

Di Indonesia, bekam merupakan salah satu pelayanan kesehatan tradisional yang sedang berkembang. Berdasarkan survey riset kesehatan dasar tahun 2018, didapatkan 31,4% keluarga di Indonesia memanfaatkan pelayanan kesehatan tradisional. Di dalam upaya pelayanan kesehatan tersebut, 65,3% memanfaatkan ketrampilan manual di mana bekam termasuk didalamnya (Risniati Y *et al.*, 2019).

Bekam dilakukan dengan menyedot sejumlah darah berisi sisa toksid dalam tubuh melalui permukaan kulit di tempat tertentu dengan tujuan mengobati organ tubuh atau suatu penyakit. Pembekaman dengan melakukan perlukaan di permukaan kulit, akan menstimulasi kuat sistem syaraf yang selanjutnya akan memberikan rangsangan pada sistem hormonal (Fajri, 2020). Bekam sunah pada titik azh-zhahr yaitu titik-titik yang berada di area punggung dan pinggang, letaknya dekat dengan organ menyusui dan organ reproduksi pada perempuan (Fatahillah *et al.*, 2023)

Dari latar belakang tersebut di atas maka penulis akan membahas mengenai peran bekam pada titik azh-zhahr dalam keberhasilan proses relaktasi pada ibu menyusui.

2. METODE

Dalam penulisan ini digunakan data dan informasi melalui buku dan jurnal ilmiah dari sumber terpercaya seperti *International Journal of Islamic and Complementary Medicine*, *StatPearls Publishing LLC*, *International Breastfeeding Journal* dan sumber lainnya pada tahun 2013-2024 dengan kata kunci bekam, relaktasi, menyusui, kecemasan, oksitosin, prolaktin, estrogen. Kami tidak mengikutsertakan sumber dari artikel review atau opini yang tanpa disertakan sumber dan nama penyusun atau penulis.

3. PEMBAHASAN

3.1 BEKAM

Kata bekam berasal dari Bahasa Melayu. Dalam Bahasa Jawa disebut cantuk atau kop. Dalam Bahasa Arab disebut hijamah. Dalam Bahasa Inggris disebut *blood cupping* atau *blod letting*. Dalam Bahasa Indonesia secara umum dikenal dengan sebutan bekam. Kata al-hijamah berarti

mencegah, menyedot, memalingkan, memagut, mematuk, menjauhkan. Secara istilah bekam adalah pengeluaran darah dari kulit dengan jalan penghisapan, kemudian perlukaan ringan pada kulit bagian luar; kemudian penghisapan kembali, sehingga darah keluar. Bekam merupakan suatu teknik pengobatan Sunnah Rasulullah saw. yang telah lama dipraktekkan oleh manusia sejak zaman dahulu kala, kini pengobatan ini dimodernkan dan mengikuti kaidah-kaidah ilmiah, dengan menggunakan suatu alat yang praktis dan efektif serta tanpa efek samping (Fatahillah et al, 2023).

Menurut teori Taibah mekanisme bekam dapat dijelaskan sebagai berikut. Tekanan negatif dari penghisapan pertama yang dilakukan di permukaan kulit menggunakan *cup* mengakibatkan kulit terisap ke dalam *cup* sehingga membuat laju filtrasi kapiler menuju daerah *cupping* meningkat dan menurunkan absorpsi di kapiler vena yang meninggalkan daerah *cupping*. Peningkatan filtrasi ini menyebabkan banyaknya cairan limfe dan interstisial, serta zat-zat berbahaya yang terfiltrasi menumpuk di daerah *cupping*. Substansi kimia, mediator inflamasi, dan mediator nyeri akan merangsang ujung-ujung saraf sensoris di daerah *cupping* dan memutuskan adhesi jaringan, sehingga rasa nyeri berkurang. Tindakan dengan perlukaan pada daerah *cupping* akan membuka barrier kulit untuk mengeluarkan cairan bersama zat-zat berbahaya dan mencegah absorpsinya di ujung kapiler vena sehingga membersihkan plasma darah dari material-material penyebab penyakit. Setelah dilakukan tindakan dengan perlukaan, tekanan negatif kembali diulang menggunakan *cupping* pada daerah tersebut. Tekanan negatif yang kedua kalinya ini mengakibatkan seluruh cairan yang terkumpul bersama zat-zat berbahaya keluar dan terjadi filtrasi pada kedua ujung kapiler arteriol dan venula sehingga meningkatkan pembersihan plasma darah (Risniati Y *et al.*, 2019).

3.2 RELAKTASI

Relaktasi adalah upaya untuk memulai kembali pemberian ASI yang sempat terhenti setelah beberapa hari, minggu, bahkan bulan. Relaktasi dapat dilakukan pada ibu yang belum pernah memberikan ASI pada bayinya dan juga dapat dilakukan pada ibu yang pernah memberikan ASI namun sempat terhenti (Sartika dan Noer, 2013). Beberapa hal yang menyebabkan terhentinya proses menyusui yang tidak sesuai dengan keinginan yang diharapkan antara lain yaitu: Kesulitan memposisikan dan melekatkan bayi menyusui karena puting nyeri, lecet, berdarah, payudara bengkak dan nyeri; produksi ASI tidak cukup terlihat dari perkembangan berat badan bayi yang tidak optimal dan kecemasan terhadap jumlah ASI yang dihasilkan; kurangnya pengetahuan mengenai cara dan proses menyusui; pertama kalinya ibu menyusui bayi; masalah kesehatan ibu dan bayi sehingga membuat keduanya terpisah dan kesulitan dalam memerah atau memompa ASI; keengganan ibu untuk menyusui atau keputusan Pribadi dan ibu kembali bekerja (Odom *et al.*, 2013, Chang *et al.*, 2019).

Keberhasilan relaktasi dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain motivasi ibu yaitu Keinginan kuat yang berasal dari diri ibu yang muncul karena adanya rasa bersalah karena tidak dapat memberikan ASI eksklusif ke bayinya serta adanya keinginan untuk mempraktikkan relaktasi sesuai dengan pengetahuan yang dimiliki. Dengan adanya motivasi kuat pada diri ibu,

maka hal-hal positif akan terlaksana dengan baik. Faktor lainnya yang berperan adalah stimulasi menyusui yang dilakukan dengan posisi dan pelekatan menyusui yang benar dan nyaman. Posisi dan pelekatan yang benar akan merangsang hormon prolaktin yang berperan dalam proses produksi ASI di payudara ibu. Sedangkan posisi dan pelekatan yang nyaman akan merangsang hormon oksitosin yang berperan dalam pengeluaran ASI yang optimal. Jika bayi belum mau menyusui langsung maka ASI diperah dengan tangan atau pompa dan diberikan ke bayi menggunakan media selain dot (sendok, pipet, *cup feeder*) untuk menghindari bingung puting. Dukungan keluarga meningkatkan kepercayaan diri dan mengurangi kecemasan yang sering terjadi pada ibu selama relaktasi berlangsung. Dukungan berupa bantuan saat menyusui, menyediakan makanan yang bergizi untuk ibu, perhatian, nasehat, perlindungan dan keamanan pada ibu dan bayi.

Dukungan tenaga kesehatan, tenaga kesehatan dalam proses ini terutama adalah konselor menyusui. Dukungan dari konselor berupa penjelasan dan penanganan dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi, serta memberikan kepercayaan pada ibu dan memuji perkembangan yang telah dicapai sehingga meningkatkan kepercayaan diri ibu. Dukungan teman juga meningkatkan kepercayaan diri karena memiliki teman yang kurang lebih mengalami hal yang sama. Teman dijadikan sebagai tempat untuk menceritakan pengalaman, keluhan dan cara untuk mengatasi masalah yang dialami. Namun dukungan ini sifatnya hanya pemberian nasehat tanpa tindakan aktif yang secara langsung membantu ibu (Sartika dan Noer, 2013).

Dari banyak faktor yang mempengaruhi proses relaktasi pada ibu menyusui, motivasi ibu dan stimulasi menyusui merupakan faktor yang sangat berpengaruh dalam keberhasilan relaktasi. Motivasi yang kuat dari ibu untuk menyusui akan membuat hal-hal yang positif dalam proses relaktasi berjalan dengan baik (Sartika dan Noer, 2013). Sedangkan kecemasan yang muncul pada diri ibu akan membuat mekanisme hormonal dalam pengeluaran ASI berjalan tidak baik (Roesli *et al.*, 2021). Kecemasan akan ASI yang tidak cukup, merupakan penyebab utama dari kegagalan menyusui pada ibu yang menjalani relaktasi (Mehta *et al.*, 2018).

Dalam beberapa penelitian, bekam efektif menurunkan tingkat kecemasan dalam berbagai penyakit, seperti pada penyakit hipertensi (Setyawan dan Hasnah, 2020), sindrom kelelahan kronis (Meng *et al.*, 2020), serangan panik (Benli dan Sunay, 2018) dan kecemasan paskapersalinan (Akbarzade *et al.*, 2013). Pada ibu menyusui yang mengalami kecemasan paskapersalinan, terdapat peningkatan kadar kortisol sebagai respon terhadap stress psikis yang dihadapi (Rivi *et al.*, 2020). Bekam sebagai salah satu terapi yang dapat memicu pelepasan beta endorfin yaitu salah satu opioid endogen yang dikode oleh *proopiomelanocortin* (POMC) yang lebih poten daripada morfin (Subadi dan Laswati, 2014). Beta endorfin ini dapat menekan reaksi stress secara global dalam tubuh yang diakibatkan oleh peningkatan kadar kortisol yang disekresikan oleh kelenjar adrenal (Pilozzi *et al.*, 2021; Sukma dan Setyawan, 2022).

Dengan penurunan tingkat kecemasan yang terjadi pada ibu dalam proses relaktasi, diharapkan dapat meningkatkan rasa kepercayaan diri pada ibu untuk kembali menyusui (Yuen *et al*, 2022). Rasa kepercayaan diri tersebut akan meningkatkan pelepasan hormon oksitosin yang berperan dalam kelancaran pengeluaran ASI. Hormon oksitosin ini juga berperan menstimulasi pelepasan hormon prolaktin di kelenjar hipofisis anterior yang merangsang produksi ASI di kelenjar payudara (Al-Chalabi *et al*, 2023; Unvas-Moberg *et al.*, 2020).

Kelenjar payudara dipersarafi oleh cabang kulit anterior dan lateral saraf interkostal ke-2 sampai ke-6 dan saraf supraklavikula. Area puting dan areola sangat sensitif terhadap sentuhan yang sensasinya dibawa terutama oleh dermatom nervus spinal T4 (Khan YS *et al.*, 2023). Empat titik bekam azh-zhahr berada pada dermatom yang sama dengan saraf yang bekerja pada kelenjar payudara yaitu titik azh-zhahrul a'la pada dermatom saraf antara T1 sampai T3 dan titik azh-zhahrul washati pada dermatom saraf antara T4 sampai T6 (Fatahillah *et al.*, 2023; Whitman *et al.*, 2023).

Pembekaman pada kulit sebagai stimulasi nosiseptik, mengaktifkan serabut saraf "A" dan "C" yang selanjutnya disalurkan stimulusnya ke jalur *spino-thalamo-cortical* (Al-Bedah *et al*, 2019). Stimulasi sensorik pada kulit dapat memberikan efek positif dalam pengeluaran hormon oksitosin dari nukelus paraventrikular dan supraoptik di hipofisis posterior (Unvas-Moberg *et al.*, 2020). Pembekaman pada titik Azh-Zhahr diharapkan dapat meningkatkan stimulus dalam proses menyusui yang merupakan faktor penting dalam keberhasilan proses relaktasi.

Estrogen berperan dalam perkembangan kelenjar payudara selama masa kehamilan, akan tetapi selama masa menyusui estrogen mempunyai efek penekanan pada produksi ASI. Jika kadar estrogen yang tinggi bertahan untuk jangka waktu yang lama, maka *mammary tight junction* akan terganggu dan mengakibatkan perpindahan laktosa dari ASI ke plasma atau urin (Jin *et al*, 2024).

Produksi estrogen terutama estradiol oleh kelenjar ovarium distimulasi oleh hormon hipotalamus-hipofisis, dan dihambat oleh aktivasi saraf simpatetik melalui nervus ovarium superior. Aktivasi refleks saraf ini bisa dipicu dengan stimulasi sakit fisik pada kulit seperti cubitan atau stimulus elektrik yang dilakukan oleh Uchida dan Kagitani (2019) pada percobaan hewan tikus yang mengaktifkan serabut saraf "C". Persarafan simpatetis ini difasilitasi oleh nervus spinal segmen lumbar atas melalui serabut nervus splanchnic (Brauer dan Smith 2015).

Empat titik bekam azh-zhahr yang berada di area pinggang yaitu pada titik al-qathanul alawi dan area pantat yaitu titik al-qathanul sufla berada pada dermatom yang sama dengan saraf yang menginervasi kelenjar ovarium yaitu pada L1-L5 (Fatahillah *et al.*, 2023). Dengan pembekaman titik azh-zhahr tersebut diharapkan akan menstimulasi releks saraf simpatetik kelenjar ovarium dalam hambatannya terhadap sekresi hormon estrogen sehingga tidak menekan produksi ASI ibu yang melakukan proses relaktasi.

4. KESIMPULAN

Pembekaman pada delapan pasang titik bekam azh-zhahr berperan penting dalam keberhasilan proses relaktasi pada ibu menyusui dengan menurunkan tingkat kecemasan, menstimulasi kelenjar payudara dan menghambat sekresi estrogen oleh kelenjar ovarium sehingga meningkatkan kinerja hormon okistosin dan prolaktin dalam kelancaran pengeluaran dan produksi ASI.

REFERENSI

- Akbarzade M, Ghaemmaghami M, Yazdanpanahi Z, Zare N, Azizi A, Mohagheghzadeh A (2013) Comparative Effects of Dry Cupping Therapy and Acupressure at Acupoint (BL23) on Postpartum Anxiety in Nulliparous Women. *Evidence Based Care Journal*, 3(2), 37–48.
- Al-Bedah AMN, Elsubai IS, Qureshi NA, Aboushanab TS, Ali GIM, El-Olemy AT, Khalil AAH, Khalil MKM, Alqaed MS (2019). *Journal of Traditional and Complementary Medicine*. 9 (2019) 90-97
- Al-Chalabi M, Bass AN, Alsalman I (2023) Physiology, Prolactin. *StatPearls Publishing LLC*. Bookshelf ID: NBK507829
- Chang PC, Li SF, Yang HY, Wang LC, Weng CY, Chen KF, Chen W dan Fan SY (2019) Factors associated with cessation of exclusive breastfeeding at 1 and 2 months postpartum in Taiwan. *International Breastfeeding Journal* (2019) 14:18
- Benli AR dan Sunay D (2018) The effect of wet cupping therapy on a patient diagnosed with panic attacks: a case report. *Asian J Clin Case Rep Trad Alt Med*. Jan-Mar 2018; 1(1-2): 27-31
- Brauer MM dan Smith PG (2015). Estrogen and female reproductive tract innervation: cellular and molecular mechanisms of autonomic neuroplasticity. *Auton Neurosci*. 2015 January ; 187: 1–17
- Dila F dan Sulistyowati E (2020) Kesadaran Hukum Ibu terhadap Kewajiban Memberikan ASI Eksklusif pada Bayi di Kabupaten Sampang. *NOVUM: JURNAL HUKUM* Volume 7 Nomor 1, Januari 2020 e-ISSN 2442-4641
- Fajri N (2020) Bekam Sebagai Alternatif Pengobatan Perspektif Sains dan Hadis. *Al-Tadabbur: Jurnal Kajian Sosial, Peradaban dan Agama*. Volume: 6 Nomor: 2, Desember 2020. Hal. 305-322
- Fatahillah A, Suhardi K, Akbar Z, Rahmadi A, Martanti I, Vivarullah A, Hakimuddin, Machendra, Sudrajat, Sunjana O, Fajariadi TH, Kusumodjati, Sodikin, Suheri H (2023) Panduan Terapi Bekam Perkumpulan Bekam Indonesia. *Perkumpulan Bekam Indonesia*. September 2023. Hal. 59-69
- Fauziyah EA, Firdaus, Khalida A (2022) Keengganan Ibu Memberikan Air Susu Ibu (ASI) kepada Anak dalam Perspektif Hukum Islam. *Journal Al-Ahkam*. Vol. XXIII Nomor 1, Juni 2022. Hal. 61-76

- Hidayat H, Amiruddin M, Aktifa AF, *et al* (2022) Terapi Bekam (Hijamah) dalam Perspektif Islam dan Medis. *Proceedings of International Pharmacy Ulul Albab Conference and Seminar (PLANAR) 2*. 77-84
- Jin X, Perrella SL, Lai CT, Taylor NL, Geddes DT (2024) Causes of Low Milk Supply: The Roles of Estrogens, Progesterone, and Related External Factors. *Advances in Nutrition*. 15 (2024) 100129
- Khan YS, Fakoya AO, Sajjad H (2023). Anatomy, Thorax, Mammary Gland. *StatPearls Publishing LLC*. Bookshelf ID: NBK547666
- Mehta A, Rathi AK, Kushwaha KP, dan Singh A (2018) Relactation in lactation failure and low milk supply. *Sudanese Journal of Paediatrics*. 2018; Vol 18, Issue No. 1. Page 39-47
- Meng XD, Guo HR, Zhang QY, Li X, Chen Y, Li MY, Zhuo XM, Wang MJ, Shan K, Gong YN, Li NC, Chen B, Chen ZL, Guo Y (2020) The effectiveness of cupping therapy on chronic fatigue syndrome: A single-blind randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice* 40 (2020) 101210.
- Odom EC, Li R, Scanion KS, Perrine CG, Strawn LG (2013) Reasons for Earlier Than Desired Cessation of Breastfeeding. *Pediatrics*. 2013 March; 131(3): e726–e732.
doi:10.1542/peds.2012-1295
- Pilozzi A, Carro C dan Huang X (2021) Roles of β -Endorphin in Stress, Behavior, Neuroinflammation, and Brain Energy Metabolism. *Int. J. Mol. Sci*. 2021, 22, 338
- Risniati Y, Afrilia AR, Lestari TW, Nurhayati, Siswoyo H (2019) Pelayanan Kesehatan Tradisional Bekam: Kajian Mekanisme, Keamanan dan Manfaat. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pelayanan Kesehatan*. Vol. 3, No. 3, Desember 2019. Hal. 212-225.
- Rivi V, Petrilli G dan Blom JMC (2020) Mind the Mother When Considering Breastfeeding. *Frontiers in Global Women's Health*. September 2020, Volume 1, Article 3
- Roesli U, Andyaswuri F, Haryeny S, Sistiningsih S, Kholilah, Shahab RA (2021) Bahan Bacaan Pelatihan Manajemen Laktasi Modul Sentra Laktasi Indonesia. *Multi Sarana Nusa Persada. Yayasan Sentra Laktasi Indonesia*. Hal. 13-19
- Saadah MI dan Syafiq A (2022) Pengalaman Relaktasi Ibu Menyusui Pascaterinfeksi Covid-19 di Jember. *Jurnal Medika Hutama*. Vol 04 No 01, Oktober 2022. Hal. 3183-3198
- Sartika R dan Noer ER (2013) Faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan Relaktasi (Studi Kualitatif Di Rumah Sakit St. Elisabeth Semarang). *Journal of Nutrition College*, Volume 2, Nomor 1, Tahun 2013, Halaman 60-68
- Subadi I dan Laswati H (2014) Ekspresi β -Endorfin pada Penurunan Nyeri Inflamasi Pasca Terapi Bekam Kering. *Vokasindo Jurnal Ilmu-ilmu Terapan dan Hasil Karya Nyata*, 2 (2). pp. 79-85
- Sukma A dan Setyawan A (2022). The Effectiveness of Wet Cupping Therapy Against Menstrual Pain (Dysmenorrhea) on College Student Nursing of Stikes Surya Global Yogyakarta. *IJICM*, Vol 3, No 1, 2022. Hal 35-43
- Uchida S dan Kagitani F (2019). Neural Mechanisms Involved in the Noxious Physical Stress-Induced Inhibition of Ovarian Estradiol Secretion. *The Anatomical Record* 302:904-911

- Unvas-Moberg K, Ekstrom-Bergstrom A, Buckley S, Massarotti C, Pajalic Z, Luegmair K, *et al* (2020) Maternal plasma levels of oxytocin during breastfeeding—A systematic review. *PLoS ONE* 15(8): e0235806. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0235806>
- Yuen M, Hall OJ, Masters GA, Nephew BC, Carr C, Leung K, Griffen A, McIntyre L, Byatt N, Simas TAM (2022) *Journal of Women's Health*. Volume 31, Number 6, 2022 787-807
- Whitman PA, Launico MV, Adigun OO (2023) Anatomy, Skin, Dermatomes. *StatPearls Publishing LLC*. Bookshelf ID: NBK535401
- World Health Organization (WHO) (2024) Breastfeeding Recommendations. <https://www.who.int/health-topics/breastfeeding>. (diakses tgl 15 Mei 2024)