



EDUKASI DAN INTERVENSI PEMBERIAN AKUPRESUR PADA IBU NIFAS UNTUK MENINGKATKAN PRODUKSI ASI

Triana Indrayani*, Ismi Nurani, Risza Choirunissa

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional, Jl. Harsono RM No.1, Ragunan, Ps. Minggu, Jakarta Selatan,
Jakarta 12550, Indonesia

*trianaindrayani@civitas.unas.ac.id

ABSTRAK

Puskesmas Limbangan pada tahun 2020 cakupan ASI eksklusif baru mencapai 61,6% sehingga terdapat kesenjangan sebanyak 23,4% dari target yang ditetapkan sebanyak 85%. Di lapangan menunjukkan produksi dan ejsksi ASI yang sedikit pada awal setelah melahirkan menjadi kendala dalam pemberian ASI secara dini. Salah satu solusi untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI tersebut adalah melalui teknik acupressure points for lactation. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengedukasi ibu nifas tentang akupresur terhadap produksi ASI. Pengabdian masyarakat ini diikuti oleh seluruh ibu post partum anak pertama usia 3 hari sebanyak 42 orang yang dibagi dua kelompok yaitu 21 orang untuk eksperimen (mendapatkan intervensi akupresur) dan 21 orang sebagai kontrol (hanya diberikan leaflet akupresur), sebagai indikator untuk mengukur hasil produksi ASI setelah dilakukannya akupresur penulis menggunakan instrument berupa lembar observasi. Rata-rata produksi ASI pada kelompok eksperimen sebelum dilakukan akupresur sebesar 119,05 dan sesudah dilakukan akupresur sebesar 213,33. Sedangkan pada kelompok kontrol diberikan intervensi sebesar 129,52 dan sesudah dilakukan intervensi sebesar 168,57. Hasil bivariat menunjukkan p-value sebesar $0,000 < 0,05$. Terdapat pengaruh akupresur terhadap produksi ASI pada ibu menyusui.

Kata kunci: akupresur; ibu nifas; produksi ASI

EDUCATION AND INTERVENTION OF GIVING ACUPRESSURE TO POSTPARTUM MOTHERS TO INCREASE BREAST MILK PRODUCTION

ABSTRACT

In 2020 the coverage of exclusive breastfeeding at the Limbangan Health Center has only reached 61.6%, so there is a gap of 23.4% from the target set at 85%. In the field, it shows that the production and ejection of breast milk which is small at the beginning after giving birth is an obstacle in early breastfeeding. One solution to overcome the uneven production of breast milk is through the acupressure points for lactation technique. The purpose of this community service is to educate postpartum mothers about acupressure on breast milk production. This community service was attended by all post partum mothers with their first child aged 3 days as many as 42 people who were divided into two groups, namely 21 people for experiments (receiving acupressure intervention) and 21 people as controls (only given acupressure leaflets), as indicators to measure milk production results after doing acupressure the author uses an instrument in the form of an observation sheet. The average milk production in the experimental group before acupressure was 119.05 and after acupressure was 213.33. Meanwhile, the control group was given an intervention of 129.52 and after the intervention was 168.57. Bivariate results show a p-value of $0.000 < 0.05$. There is an effect of acupressure on milk production in nursing mothers.

Keywords: *acupressure; breast milk production; postpartum mother*

PENDAHULUAN

Rata-rata angka pemberian ASI eksklusif di dunia baru berkisar 38%. Jika dibandingkan dengan target WHO yang mencapai 50%, maka angka tersebut masih jauh dari target. Hal ini menunjukkan, pemberian ASI sebagai makanan pertama bayi masih kurang. Padahal, penurunan gizi anak hingga menyebabkan anak bergizi kurang hingga buruk dan tumbuh pendek (stunting) dapat dicegah sedini mungkin dengan pemberian ASI eksklusif dan MPASI yang benar (Restu Inayah Suparman et al., 2019). Data yang dikumpulkan *International Baby Food Action Network (IBFAN) 2014*, negara Indonesia menduduki peringkat ke 3 terbawah dari 51 negara di dunia yang mengikuti penilaian status kebijakan dan program pemberian makan bayi dan anak (*Infant-Young Child Feeding*) (Sri Wardani, 2022).

Cakupan ASI Eksklusif di Provinsi Jawa Barat pada tahun 2017 baru mencapai 53% laporan tahunan Puskesmas Kabupaten Garut pada tahun 2017 baru mencapai 82,05% dari target yang ditetapkan sebanyak 85%. Puskesmas Limbangan Kabupaten Garut pada tahun 2020 cakupan ASI eksklusif baru mencapai 61,6% sehingga terdapat kesenjangan sebanyak 23,4% dari target yang ditetapkan sebanyak 85% (Ridza, 2020). ASI Eksklusif artinya bayi hanya diberi ASI saja, tanpa tambahan cairan lain, seperti susu formula, jeruk, madu, air teh, air putih, juga tanpa tambahan makanan padat, seperti pisang, pepaya, bubur susu, biskuit, bubur nasi ataupun tim mulai lahir sampai usia 6 bulan (Sampe et al., 2020). Kenyataan di lapangan menunjukkan produksi dan ejsksi ASI yang sedikit pada hari-hari pertama setelah melahirkan menjadi kendala dalam pemberian ASI secara dini. Faktor keberhasilan dalam menyusui adalah: (1) komitmen ibu untuk menyusui, (2) dilaksanakan secara dini (early initiation), (3) posisi menyusui yang benar baik untuk ibu maupun bayi, (4) menyusui atas permintaan bayi (on demand), dan (5) diberikan secara eksklusif (Irene Putri & Paula Marla Nahak, 2022).

Pada hari pertama sampai hari ketiga atau keempat ASI mengandung kolostrum yang berwarna kekuningan, produksi kolostrum 10-100 cc pada hari pertama, dan meningkat setiap hari hingga 150ml/24 jam (Wulandari et al., 2019). Kolostrum ini mengandung 1,195 gr protein, 0,3 gr garam mineral, 2,59 gr lemak, 6,5 gr laktosa, 57,0 kJ energi, leukosit, dan vitamin A, B, C, D, E, K dalam jumlah yang sedikit (Sahusilawane, 2013). Kenyataan di lapangan menunjukkan produksi dan ejsksi ASI yang sedikit pada hari-hari pertama setelah melahirkan menjadi kendala dalam pemberian ASI secara dini (Rahayu et al., 2015). Menurut Cox (2006) disebutkan bahwa ibu yang tidak menyusui bayinya pada hari-hari pertama menyusui disebabkan oleh kecemasan dan ketakutan ibu akan kurangnya produksi ASI serta kurangnya pengetahuan ibu tentang proses menyusui (Wijayanti et al., 2014).

Terdapat beberapa teknik atau metode lain untuk merangsang produksi ASI diantaranya adalah dengan mengkonsumsi daun katuk dan teknik akupresur yang dapat menstimulasi prolaktin dan oksitosin (Sajidah et al., 2021). Salah satu solusi untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI tersebut adalah melalui teknik *acupressure points for lactation* (Zainiyah, 2021). Akupresur tersebut dapat memberikan perintah kepada hipofisis untuk mengeluarkan hormon prolaktin dan oksitosin (Mannu Saba et al., 2022).

Akupresur berasal dari kata *accus* dan *pressure*, yang berarti jarum dan menekan. Akupresur merupakan istilah yang digunakan untuk memberikan rangsangan (*stimulasi*) titik akupunktur dengan teknik penekanan atau teknik mekanik (Fadlika, 2019). Penekanan dilakukan sebagai pengganti penusukan jarum yang dilakukan pada akupunktur dengan tujuan untuk melancarkan aliran energi vital (qi) pada seluruh tubuh (Astuti, 2018). Teknik *acupressure points for lactation* dapat membantu memaksimalkan reseptor prolaktin dan oksitosin serta meminimalkan efek samping dari tertundanya proses menyusui oleh bayi (Rahayu et al., 2015). *Acupressure points for lactation* juga dapat meningkatkan perasaan rileks pada ibu postpartum. *Acupressure points for lactation* melalui titik meridian sesuai dengan organ yang akan dituju dapat membantu mengurangi rasa ketidaknyamanan. Akupresur akan meningkatkan kadar endorfin dalam darah maupun sistemik. Stimulasi akupresur dapat membawa hubungan substansi untuk pelepasan zat yang mampu menghambat sinyal rasa sakit ke otak. Efek rangsangan titik akupresur dapat melalui saraf dan dapat melalui transmitter humoral yang belum dapat diterangkan dengan jelas (Surya Pratiwi, 2022). Sasaran dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah ibu nifas yang melahirkan anak pertama, melahirkan secara normal dan bersedia untuk menjadi responden dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan edukasi serta pelatihan pada ibu nifas tentang akupresur yang dapat digunakan untuk meningkatkan produksi ASI.

METODE

Lokasi pengabdian kepada masyarakat berada di Wilayah Kerja Puskesmas Limbangan Kabupaten Garut Jawa Barat. Waktu yang dibutuhkan untuk pengabdian kepada masyarakat ini yaitu sampai bulan Juni sampai Juli 2022. Alat yang digunakan yaitu materi edukasi berupa video dan leaflet, kamera, pulpen. Cara kerja pengabdian kepada masyarakat yaitu dengan menyiapkan materi edukasi, lalu melakukan penyuluhan secara langsung pada kelompok ibu nifas kelompok kontrol dan juga kelompok intervensi, setelah itu melakukan akupresur pada ibu nifas kelompok intervensi. Sebagai tindak lanjut dilakukan evaluasi dengan menggunakan lembar observasi yang digunakan untuk menilai kuantitas ASI ibu menyusui sebelum dan sesudah diberikan pijat akupresur.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Tahap Perencanaan

Tahap perencanaan dimulai dengan mengajukan proposal. Selanjutnya pembuatan surat izin kegiatan. Sebelum memulai kegiatan, tim pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat melakukan kunjungan awal ke lokasi tempat kegiatan.

2. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dimulai dengan menyiapkan materi edukasi berupa video dan leaflet. Setelah diberikan materi edukasi, tim pengabdian masyarakat mempraktekkan dan mendampingi pelaksanaan akupresur pada ibu nifas dan menganjurkan pada ibu nifas kelompok intervensi untuk terus melakukan akupresur hingga 7 hari kedepan dan akan dilakukan observasi setiap hari oleh tim pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat ini.



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan

3. Tahap Evaluasi

Setelah tahap pelaksanaan selesai, dilakukan evaluasi untuk menilai seberapa besar dampak dari hasil pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat tersebut. Evaluasi dilakukan dengan diskusi atau tanya jawab. Berdasarkan hasil pelaksanaan penyuluhan pengabdian kepada masyarakat diikuti sebanyak 42 peserta hingga akhir kegiatan. Kegiatan ini dilakukan bersama dengan tim. Para peserta begitu aktif selama kegiatan dengan adanya sesi tanya jawab. Para persertapun bersedia menerima leaflet dan dilakukan intervensi berupa akupresur. Untuk kelompok intervensi sebagai tindaklanjut evaluasi dilakukan evaluasi menggunakan lembar observasi yang digunakan untuk menilai kuantitas ASI ibu menyusui sebelum dan sesudah diberikan pijat akupresur. Lembar observasi yang digunakan untuk menilai kuantitas ASI ibu menyusui sebelum dan sesudah diberikan pijat akupresur. Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah terselenggara dengan baik dan berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana kegiatan yang telah disusun.

Dari 21 responden pada kelompok eksperimen sebelum dilakukan akupresur diperoleh hasil pengukuran jumlah produksi ASI dengan jumlah paling rendah sebanyak 90 cc, jumlah paling banyak 150 cc, dan jumlah rata-rata sebanyak 119,05 cc. Setelah dilakukan akupresur diperoleh hasil pengukuran jumlah produksi ASI dengan jumlah paling rendah sebanyak 180 cc, jumlah paling banyak 250 cc, dan jumlah rata-rata sebanyak 213,33 cc dengan selisih 94,28. Sedangkan pada kelompok kontrol diperoleh hasil pengukuran jumlah produksi ASI dengan jumlah paling rendah sebanyak 100 cc, jumlah paling banyak 160 cc, dan jumlah rata-rata sebanyak 129,52 cc, setelah dilakukan intervensi diperoleh hasil pengukuran jumlah produksi ASI dengan jumlah paling rendah sebanyak 130 cc, jumlah paling banyak 200 cc, dan jumlah rata-rata sebanyak 168,57 cc dengan selisih sebesar 94,28.

Ada beberapa upaya yang bisa dilakukan untuk merangsang pengeluaran ASI diantaranya adalah mengkonsumsi obat-obatan, herbal, pijat oksitosin dan pengobatan komplementer (Rahmanindar et al., 2023), selain pijat oksitosin, saat ini pengobatan yang banyak dipilih adalah pengobatan komplementer salah satunya yaitu akupresur, akupresur adalah pengobatan tradisional Indonesia yang berasal dari budaya Cina dengan memberikan penekanan pada titik tertentu menggunakan jari (Micozzi et al., 2011), teknik akupresur ini bisa memaksimalkan reseptor prolaktin dan oksitosin (Setyowati, 2018) serta meminimalkan efek samping dari tertundanya proses menyusui oleh bayi (Nurhasanah & Masluroh, 2022).

Terapi akupresur merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI. Teknik ini bisa memaksimalkan reseptor prolaktin dan oksitosin serta meminimalkan efek samping dari tertundanya proses menyusui oleh bayi (Novidiawati & Herawati, 2022). Pemberian terapi akupresur untuk ASI sedikit dan tidak lancar dapat dilakukan dengan berbagai cara, diantaranya dengan melakukan pengurutan ringan dari garis tengah badan setinggi puting susu diurut mengitari payudara, lalu melakukan penekanan pada titik-titik akupresur ST 15, ST16, ST18, CV17, SP18, ST36, SI1, dan LI4 (Marasabessy et al., 2022).

Hasil pengabdian masyarakat ini di dukung dengan hasil penelitian Susilawati dan Halim (2018) bahwa terdapat perbedaan terhadap produksi ASI sebelum dan setelah dilakukan intervensi akupresur yang meningkat menjadi 46,8% (Mayla Adzkie & Netizmar, 2022). Berdasarkan hasil pengolahan data dari instrumen pengabdian masyarakat ini, menurut penulis bahwa akupresur mempunyai pengaruh terhadap produksi ASI dibandingkan dengan kelompok kontrol, karena penekanan yang dilakukan dapat mempengaruhi pelepasan hormon prolaktin yang selanjutnya akan membantu peningkatan produksi ASI.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa edukasi dan intervensi akupresur bermanfaat untuk meningkatkan jumlah produksi ASI.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Universitas Nasional Jakarta yang telah mendukung kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, F. C. (2018). Pengaruh Acupressure pada Titik Hegu (Li 4) terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Primer di Madrasah Aliyah Al Wathoniyyah Semarang [Undergraduate, Universitas Muhammadiyah Semarang]. <http://repository.unimus.ac.id/2682/>
- Fadlika, F. (2019). Perbedaan Respon Mual Muntah Post Anestesi Umum dengan Teknik Akupresur Neiguan dan Relaksasi Nafas dalam di RSUD Margono Soekarjo Purwokerto - Test Repository. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/3568/>
- Irene Putri, S., & Paula Marla Nahak, M. (2022). Postpartum dan Bayi Baru Lahir. Media Sains Indonesia.
- Mannu Saba, R., Indo verawati, D., & Satriani. (2022). Efektivitas Akupresure dan Pijat Oksitosin Terhadap Waktu Pengeluaran Kolostrum pada Ibu Postpartum di Ruang Catelya RSUD Ratu Aji Putri Botung Penajam Paser Utara | Journal Center of Research Publication in Midwifery and Nursing. <http://ejournal.binausadabali.ac.id/index.php/caring/article/view/247>
- Marasabessy, N., Abidin, L., & Nasela, S. (2022). Modul Terapi Akupresur dan Aplikasi dalam Keperawatan.
- Mayla Adzkie, Z., & Netizmar, N. (2022). Studi Literatur : Pengaruh Teknik Akupresur pada Ibu Nifas untuk Meningkatkan Produksi ASI | Jurnal Ilmiah Kesehatan Keris Husada. https://www.akperkerishusada.ac.id/akperker_ojs/index.php/akperkeris/article/view/66
- Micozzi, M. S., Ergil, K., Gabler, L. S., & Palanjian, K. (2011). Celestial Healing: Energy, Mind and Spirit in Traditional Medicines of China, and East and Southeast Asia. Singing Dragon.
- Novidiawati, F., & Herawati, I. (2022). Efektivitas Kombinasi Terapi Akupresur dengan Pijat Oksitosin terhadap Lama Waktu Pengeluaran ASI pada Ibu Nifas | Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing). <https://journal.stikespemkabjombang.ac.id/index.php/jikep/article/view/1174>
- Nurhasanah, S., & Masluroh, M. (2022). Perbedaan Terapi Pijat Akupresur dan Breastcare terhadap Pengeluaran ASI pada Ibu Postpartum. Jurnal Ilmiah Obsgin: Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan & Kandungan P-ISSN : 1979-3340 e-ISSN : 2685-7987, 14(2), Article 2. <https://doi.org/10.36089/job.v14i1.708>
- Rahayu, D., Santoso, B., & Yunitasari, E. (2015). Produksi Asi Ibu Dengan Intervensi Acupresure Point for Lactation dan Pijat Oksitosin. 10(1).

- Rahmanindar, N., Zulfiana, E., & Hidayah, S. N. (2023). Pengalaman Ibu Pasca Persalinan dan Menyusui dengan Asuhan Kebidanan Komplementer. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 9(1), Article 1. <https://doi.org/10.52943/jikebi.v9i1.1189>
- Restu Inayah Suparman, P., Halijah, P. 1, & Nasrawati, P. 2. (2019). Hubungan Rawat Gabung dengan Motivasi Ibu dalam Memberikan ASI di Rumah Sakit Umum Dewi Sartika Provinsi Sulawesi Tenggara Tahun 2019 [Skripsi, Poltekkes Kemenkes Kendari]. <http://repository.poltekkes-kdi.ac.id>
- Ridza, F. W. N. (2020). Studi Ekologi Gambaran Faktor Pejamu dan Faktor Lingkungan Fisik Hunian dengan Kejadian Pneumonia pada Balita di Provinsi Jawa Barat Tahun 2014-2017 [BachelorThesis]. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/67455>
- Sahusilawane, H. E. (2013). Faktor yang Mempengaruhi Pemberian PASI pada Bayi Usia 0-6 Bulandid Wilayah Kerja Puskesmas Christina Martha Tiahahu Kota Ambon Tahun 2013.
- Sajidah, A., Ramie, A., & Sa'adah, G. (2021). Literature Review Pengaruh Akupresur pada Ibu Menyusui terhadap Peningkatan Kecukupan Asupan ASI Bayi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*, 9(2), Article 2. <https://doi.org/10.54004/jikis.v9i2.33>
- Sampe, SR. A., Claurita, R., & Aung, M. (2020). Hubungan Pemberian ASI Eksklusif Dengan Kejadian Stunting Pada Balita | *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*. <https://akper-sandikarsa.e-journal.id/JIKSH/article/view/314>
- Setyowati, H. (2018). Akupresur untuk Kesehatan Wanita Berbasis Hasil Penelitian. Unimma Press.
- Sri Wardani, N. M. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap Ibu dengan Pemberian ASI Eksklusif di Wilayah Kerja Puskesmas Kediri - STIKES Hamzar Repository. <http://eprints.stikeshamzar.ac.id/id/eprint/240/>
- Surya Pratiwi, S. (2022). Pengaruh Kombinasi Pijat Oksitosin dan Terapi Akupresur terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas di Praktik Mandiri Bidan Rosita Pekanbaru - Repository Poltekkes Riau. <http://repository.pkr.ac.id/456/>
- Wijayanti, W., Lilis, L., & Warsiti, W. (2014). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Post Partum di Puskesmas Mergangsan Yogyakarta Tahun 2014—*Digilib Unisayogya*. <http://digilib.unisayogya.ac.id/1076/>
- 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>
- Zainiyah, H. (2021). Perbedaan Produksi ASI pada Ibu Post Partum yang Dilakukan Tehnik Acupressure Points For Lactation Dan Tehnik Breast Care (Di Bpm Sri Wahyuni, S.St

Surabaya) | Nursing Update: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan P-ISSN : 2085-5931 e-
ISSN : 2623-2871. <https://stikes-nhm.e-journal.id/NU/article/view/56>