

## **PENERAPAN TERAPI AKUPRESURE TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI 0-6 BULAN DI DESA BANTARJAYA KECAMATAN PEBAYURAN KABUPATEN BEKASI TAHUN 2023**

**Neneng Julianti<sup>1)</sup>**

<sup>1)</sup>Program Studi Sarjana Kebidanan & Pendidikan Profesi Kebidanan, Universitas Medika Suherman, Bekasi, Jawa Barat, Indonesia

Corresponding author: Neneng Julianti  
E-mail: julianti.neneng@gmail.com

**Diterima 20 Juli 2023, Direvisi 23 September 2023, Disetujui 23 September 2023**

### **ABSTRAK**

Menurut Kemenkes 2020 Secara Nasional cakupan ASI eksklusif pada bayi 0-6 bulan di Indonesia tahun sebesar 66,1%, angka ASI eksklusif di Indonesia lebih tinggi dibandingkan angka global dengan demikian capaian ASI Eksklusif di belum mencapai target. Berdasarkan data capaian ASI Eksklusif di Provinsi Jawa Barat pada tahun 2022 sebesar 77 %. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti ke Dusun 1 Desa Bantarjaya Kecamatan Pebayuran Kabupaten Bekasi terdapat 64 % ibu menyusui yang masih gagal dalam memberikan ASI Eksklusif. Tujuan Kegiatan pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan/pemahaman tentang terapi *akupresure* dan meningkatkan Produksi ASI pada ibu menyusui 0-6 bulan. Metode pelaksanaan adalah dengan memberikan sosialisasi / penyuluhan dan dilanjutkan Demonstrasi dalam melakukan terapi *akupresure*. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini di laksanakan di Desa Bantarjaya Wilayah Kerja Puskesmas Pebayuran Kabupaten Bekasi pada hari/tanggal, Jumat — Sabtu , 02 & 03 Juni 2023 Pukul 09.00 — 16.00 WIB dengan hasil adalah terdapat peningkatan pengetahuan / pemahaman sebanyak 95,85 % dalam kategori baik tentang pemanfaatan terapi *akupresure*. Sehingga persentase peningkatan pengetahuan/pemahaman sebesar 31,23 %. Lalu evaluasi dilakukan pada hari/tanggal Jumat dan Sabtu, 09 & 10 Juni 2023 Pukul 09.00 s/d 15.00 WIB di Desa Bantarjaya Kecamatan Pebayuran Bekasi dengan melakukan penerapan terapi *akupresure*. Hasil nya adanya peningkatan produksi ASI rata rata meningkat sekitar 60-70 %. Dengan ciri atau tanda peningkatan produksi ASI adalah tampak ASI keluar / rembes tanpa di peras, bayi BAK > 8 kali / hari dan jumlah ASI bila di pompa > 500 ml.

**Kata Kunci** : terapi *akupresure*; Ibu Menyusui 0-6 bulan; produksi ASI.

### **ABSTRACT**

According to the Ministry of Health 2020 Nationally, the coverage of exclusive breastfeeding for infants 0-6 months in Indonesia in Indonesia is 66.1%, the exclusive breastfeeding rate in Indonesia is higher than the global figure, thus the achievement of exclusive breastfeeding has not reached the target. Based on data on the achievement of exclusive breastfeeding in West Java Province in 2022 of 77%. Based on the results of a preliminary study conducted by researchers to Hamlet 1, Bantarjaya Village, Pebayuran District, Bekasi Regency, there are 64% of breastfeeding mothers who still fail to provide exclusive breastfeeding. The purpose of this community service activity is to increase knowledge/understanding of acupressure therapy and increase breast milk production in nursing mothers 0-6 months. The implementation method is to provide socialization / counseling and continued demonstration in doing acupressure therapy. This Community Service activity was carried out in Bantarjaya Village, Pebayuran Health Center Working Area, Bekasi Regency on days / dates, Friday – Saturday, 02 & 03 June 2023 at 09.00 – 16.00 WIB with the result that there was an increase in knowledge / understanding of 95.85% in the good category about the use of acupressure therapy. So that the percentage of increase in knowledge / understanding is 31.23%. Then the evaluation is carried out on Friday and Saturday, June 9 & 10, 2023 at 09.00 to 15.00 WIB in Bantarjaya Village, Pebayuran District, Bekasi by applying acupressure therapy. The result is an increase in average breast milk production increased by about 60-70%. With characteristics or signs of increased milk production is the appearance of milk out / seepage without being squeezed, baby BAK > 8 times / day and the amount of milk when pumped > 500 ml.

**Keywords**: acupressure therapy; breastfeeding mothers 0-6 months; breast milk production.

## PENDAHULUAN

Fenomena yang terjadi pada ibu melahirkan anak pertama mengalami masalah menyusui dengan ketidak lancarannya ASI, Selain itu ibu sering mengeluhkan bayinya sering menangis atau menolak menyusui. Oleh karena itu, pemberian ASI akan diberikan selama 6 bulan menurut WHO. Indonesia mengeluarkan Peraturan Pemerintah No. 33 tahun 2013 tentang ASI Eksklusif untuk melindungi, mendukung, dan mempromosikan ASI eksklusif. Cakupan pemberian ASI Eksklusif di Dunia mencapai 66 %. (WHO, 2020).

Di Asia Tenggara capaian ASI eksklusif menunjukkan angka yang tidak banyak perbedaan. Sebagai perbandingan, cakupan ASI eksklusif di India sudah mencapai 46%, di Philippines 34%, di Vietnam 27% dan di Myanmar 24%. Secara Nasional cakupan ASI eksklusif pada bayi 0-6 bulan di Indonesia tahun 2022 sebesar 66,1%, angka ASI eksklusif di Indonesia lebih tinggi dibandingkan angka global . (Kemeskes.RI, 2020).

Berdasarkan data capaian ASI Eksklusif di Provinsi Jawa Barat pada tahun 2021 sebesar 76,46 % dan mengalami kenaikan 0,5 % dibandingkan tahun 2022 sebesar 77 %. (Barat, 2020). Sedangkan capaian ASI Eksklusif di Kabupaten Bekasi tahun 2020 sebesar 65,5 %. Sehingga target cakupan ASI Eksklusif 0 -6 bulan yaitu 50 %, dengan demikian capaian ASI Eksklusif di Kabupaten Bekasi telah mencapai target. (Profil Kesehatan Kabupaten Bekasi, 2020).

Faktor-faktor yang menghambat pemberian ASI eksklusif yaitu produksi ASI kurang (32%), ibu bekerja (16%), ingin dianggap modern 4%), masalah puting susu (28%), pengaruh iklan susu formula (16%), pengaruh keluarga (4%), oleh karena itu dukungan keluarga, masyarakat dan petugas kesehatan sangat dibutuhkan untuk pemberian ASI sehingga dapat menciptakan generasi yang sehat dan berkualitas. . (Rahayu et al., 2015).

Teknik *akupressure* merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI. Tindakan tersebut dapat membantu memaksimalkan reseptor prolaktin dan oksitosin serta meminimalkan efek samping dari tertundanya proses menyusui oleh bayi. (Ene et al., 2022).

Selain Pijat Oksitosin ada cara lain yang dapat dilakukan yang bersifat alami dan tidak mengandung bahan kimia. Salah satu metode yang dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI adalah *akupresure*. Berdasarkan

penelitian Selly (2020), hasil dalam bahwa dimana 60 ibu nifas mengalami peningkatan volume ASI setelah dilakukan metode *akupresure* dengan rentang waktu 2 minggu dan 4 minggu. (Selly Surya Pratiwi, 2020).

Menurut jurnal penelitian (Ramadani et al., 2019) bahwa terdapat pengaruh yang signifikan *akupresure* terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas dengan nilai  $P=0,004$ . Akupresur merupakan tindakan non invasif, mudah dilakukan, memiliki efek samping yang minimal, dan mendekatkan hubungan terapeutik antara klien dan bidan. Dapat disimpulkan bahwa akupresur merupakan metode efektif dalam meningkatkan volume air susu ibumenyusui. (Ramadani et al., 2019).

*Akupresure* adalah salah satu teknik non farmakologi yang bisa meningkatkan produksi ASI pada ibu yang kurang lancar memproduksi ASI, dengan ilmu penyembuhan dengan menekan, memijat, mengurut bagian dari tubuh untuk mengaktifkan peredaran energi vital atau , yang bermanfaat meningkatkan stamina tubuh, melancarkan peredaran darah mengurangi rasa nyeri dan mengurangi stress atau menenangkan pikiran, akupresur dapat meningkatkan kecukupan ASI. (Intami et al., 2022).

Terdapat beberapa teknik atau metode lain untuk merangsang produksi ASI diantaranya adalah dengan mengkonsumsi daun katuk dan teknik *akupresure* yang dapat menstimulasi prolaktin dan oksitosin. *Akupresure* tersebut dapat memberikan perintah kepada hipofisis untuk mengeluarkan hormon prolaktin dan oksitosin. Menurut hasil penelitian Aydia, 2019 bahwa terdapat perbedaan signifikan antara ibu yang diberikan akupresur dengan tidak diberikan *akupresure* yaitu 82% dengan 47% sehingga terdapat perbedaan produksi ASI antara kelompok yang mendapatkan intervensi *akupresure* dengan yang tidak mendapatkan intervensi. (Wulandari et al., 2019).

*Akupresure* adalah pengobatan tradisional Indonesia yang berasal dari budaya Cina dengan memberikan penekanan pada titik tertentu menggunakan jari. Efek penekanan titik *akupresure* dapat merangsang hipofisis yang berada di otak untuk mengeluarkan hormon prolaktin dan hormon oksitosin ke dalam darah sehingga produksi ASI meningkat. Selain itu *akupresure* dapat meningkatkan endorfin yang dapat mengurangi nyeri dan membuat tubuh rileks. (Renityas, 2020).

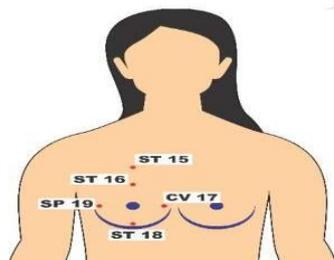
Langkah-langkah melakukan *akupresure*:

- a. Pastikan kondisi responden dalam keadaan baik seperti : tidak ada penyakit

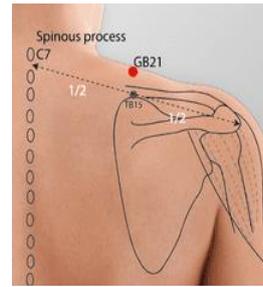
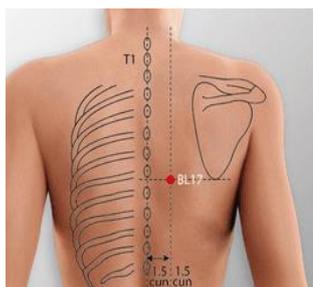
- tumor, gangguan pembuluh darah, tidak terlalu lapar atau terlalu kenyang, emosi labil dan tubuh sangat lemah.
- Pastikan kondisi ruangan tidak terlalu panas atau dingin agar responden nyaman saat dilakukan terapi *akupresure*.
  - Melakukan *informe concent* sebelum melakukan terapi *akupresure*.
  - Melakukan cuci tangan terlebih dahulu.
  - Buka pakaian pada bagian yang akan dilakukan terapi *akupresure*.
  - Dalam melakukan terapi *akupresure* harus bersikap simpatik.
  - Penekanan dalam terapi *akupresure* tidak boleh berlebihan.
  - Lakukan terapi *akupresure* sesuai tujuan dan kebutuhan responden.
  - Pastikan lokasi yang akan di pijat/ditekan sesuai kebutuhan.
  - Lakukan penekanan terapi *akupresure* pada L14, SI 1, ST 15, ST 16, ST 18, CV 17, SP 18, ST 36, BL 17 & GB 21.
  - Lakukan terapi *akupresure* tersebut sebaiknya 1-2 kali dalam sehari agar mendapatkan hasil yang maksimal sesuai dengan tujuan dan manfaatnya yaitu meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. (Nuraini et al., 2022).
  - Contoh gambar terapi *akupresure*:



Gambar 1. titik Akupresure L14,SI 1



Gambar 2. ST15,ST16,ST18,CV17,SP9



Gambar 3. BL17 dan GB 21.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh penulis ke Desa Bantarjaya Dusun 2 Kecamatan Pebayuran Kabupaten Bekasi yaitu tidak ada yang pernah menerapkan Terapi *Akupresure* pada saat memberikan asuhan kebidanan pada ibu *post partum*. Upaya untuk mengatasi masalah menyusui dan peningkatan produksi ASI pada Ibu nifas dengan terapi *Akupresure* sebagai terapi non farmakologi untuk meminimalkan efek samping seperti terapi farmakologi. Sehingga penerapan terapi *Akupresure* ini belum pernah di terapkan secara bersamaan untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui”.

Upaya untuk mengatasi masalah menyusui dan peningkatan produksi ASI pada Ibu nifas dengan terapi *akupresure* dan terapi farmakologi seperti oksitosin intramuscular. Sehingga penerapan terapi *akupresure* ini belum pernah di terapkan secara bersamaan untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui.

Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan serta dapat mengaplikasi atau menerapkan terapi *akupresure* tersebut, sehingga ibu menyusui mendapatkan mamfaat yaitu dapat mengatasi masalah ASI Sedikit dan meningkatkan produksi ASI pada saat ibu nifas dalam memberikan ASI Eksklusif 0 – 6 bulan pada bayi nya di Desa Bantarjaya tahun 2023.

## METODE

Metode yang digunakan untuk melakukan pengabdian kepada 2104actor2104kat ini adalah melalui beberapa tahap yaitu tahap persiapan, pelaksanaan dan evaluasi kegiatan. Pada bagian tahap persiapan mulai dari melakukan penjajakan / survey ke Puskesmas Pebayuran dengan melihat besaran masalah yang ada di Desa Bantarjaya. Kemudian rencana yang dilakukan yaitu dengan mengumpulkan kader Desa Bantarjaya yang aktif. Fungsi dari kader tersebut agar dapat memberikan *support* kepada ibu menyusui agar mampu mengaplikasikan atau menerapkan terapi *akupresure*. Sebagai cara

Non Farmakologi dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui sehingga program atau target ASI eksklusif di Desa Bantarjaya / Sekitar Wilayah Kerja Puskesmas Pebayuran dapat tercapai 100 %. Kemudian tim melakukan pendekatan kepada Kepala Puskesmas, Bidan Koordinator, Bidan Desa, Kepala Desa Bantarjaya dan Kader agar kegiatan pengabdian kepada 2105actor2105kat ini dapat berjalan dengan baik dan 2105actor. Kader sebelumnya sudah diberikan pembekalan oleh tim pengabdian 2105actor2105kat dan bidan desa dari pihak puskesmas untuk memberikan motivasi serta dapat memberikan peragaan dalam melakukan terapi *akupresure* selanjutnya.

Selanjutnya melakukan pelaksanaan kegiatan dengan membentuk Tim pengabdian kepada 2105actor2105kat yang terdiri dari dosen, Mahasiswa serta kader agar 2105actor2105ka yang dilakukan dapat secara maksimal demi tercapainya tujuan akhir pengabdian yang maksimal. Dimana kegiatan ini dilakukan pada 2 kali implementasi atau 2 sesi kegiatan yaitu Hari/tanggal: Jumat, 02 & 03 Juni 2023 pukul 09.00 s/d 16.00 WIB di Balai Desa Bantarjaya dengan jumlah 53 peserta (Ibu menyusui 0 – 6 bulan) yang di bagi menjadi 2 sesi agar penerapan terapi *akupresure* dapat dilakukan secara maksimal. Mulai dari menyebarkan soal Pre tes untuk melihat secara garis besar pengetahuan Ibu menyusui 0 – 6 bulan tentang mamfaat dari terapi *akupresure* terhadap peningkatan produksi ASI. Kemudian memberikan penyuluhan dan informasi terkait terapi *akupresure* dengan menggunakan PPT dan leaflet. Pelaksanaan penyuluhan ini menggunakan Leaflet dan Video agar Ibu menyusui memahami mamfaat dari terapi *akupresure* untuk meningkatkan produksi ASI. Kemudian Pelaksana mendemonstrasikan cara terapi *akupresure* kepada ibu menyusui 0 – 6 bulan di Desa Bantarjaya Kabupaten Bekasi. Terapi *akupresure* ini sebagai bentuk Non farmakologi. Kemudian setelah kegiatan penyuluhan dan Tindakan terapi *akupresure* dilaksanakan pelaksana memberikan pertanyaan Post Tes untuk melihat apakah adanya peningkatan pengetahuan Ibu menyusui 0-6 bulan terhadap mamfaat terapi *akupresure* dalam meningkatkan produksi ASI.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Kegiatan pengabdian kepada 2105actor2105kat dilaksanakan pada 2 sesi kegiatan yaitu Hari/tanggal: Jumat, 02 & 03

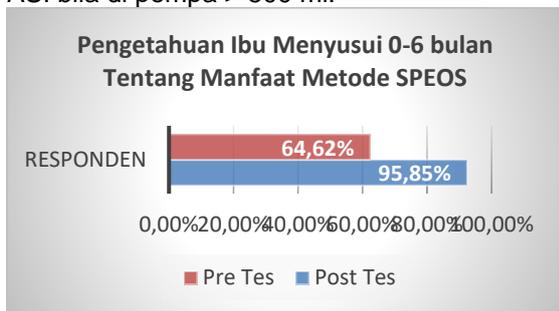
Juni 2023 pukul 09.00 s/d 16.00 WIB di Balai Desa Bantarjaya dengan jumlah 53 peserta (Ibu menyusui 0 – 6 bulan). Kegiatan ini berupa penerapan Tindakan terapi *akupresure* pada ibu menyusui 0 – 6 bulan di Desa Bantarjaya Kecamatan Pebayuran Kabupaten Bekasi tahun 2023 berupa penyuluhan dan demonstrasi / implementasi terapi *akupresure*. Kegiatan ini telah terlaksana dengan 2105actor sesuai dengan rencana. Soal pre test dilakukan sebelum pemberian materi penyuluhan untuk melihat pengetahuan dan sikap responden. Proses penyampaian materi berlangsung secara baik dan 2105actor. Pada sesi Tanya jawab beberapa ibu tertarik untuk bertanya tentang materi yang telah disampaikan.

Hasil dari kegiatan pengabdian kepada 2105actor2105kat berupa penerapan terapi *akupresure* yang telah dilakukan adalah :

- 1) Meningkatnya pengetahuan dan pemahaman ibu-ibu menyusui 0 – 6 bulan tentang masalah ASI dan solusinya, dimana produksi ASI yang kurang tidak hanya tergantung pada masalah nutrisi tetapi juga 2105actor lain seperti psikis dan lingkungan ibu, kemudian ibu dan keluarga mengetahui manfaat dari terapi *akupresure* dan bisa mempraktikkannya di rumah dengan dibantu keluarga/suami. Hal ini dilihat dari kemampuan ibu menyusui 0-6 bulan dalam menjawab pertanyaan post tes yang diajukan oleh pemateri dan kesediaan ibu dan keluarga untuk dilakukan praktik terapi *akupresure*.
- 2) Meningkatnya produksi ASI terlihat pada saat pelaksanaan evaluasi pada hari/tanggal Jumat, 09 & 10 Juni 2023 di Desa Bantarjaya Kecamatan Pebayuran Kabupaten Bekasi. Pelaksanaan terapi *akupresure* bayi disusui langsung setelah pelaksanaan. Terapi *akupresure* telah dilaksanakan selama 6 hari berturut – turut di rumah responden yang dibantu oleh suami/keluarga. Hasilnya peningkatan produksi ASI rata rata meningkat sekitar 60-70 %. Dengan ciri atau tanda peningkatan produksi ASI adalah tampak ASI keluar / rembes tanpa di peras, payudara terasa penuh/tegang bila belum di susui, bayi tampak tenang dan tertidur bila sudah menyusui, bayi BAK > 8 kali / hari dan jumlah ASI bila di pompa > 500 ml.

Hasil menyatakan adanya peningkatan pengetahuan / pemahaman sebanyak **95,85 %** dalam kategori baik tentang mamfaat terapi *akupresure*. Sehingga persentase mengalami

peningkatan pengetahuan/pemahaman sebesar **31,23 %** yang didapatkan secara langsung pada saat kegiatan penyuluhan dari hasil pre dan post tes. Lalu penulis melakukan evaluasi Kembali hari/tanggal Jumat, 09 & 10 Juni 2023 Pukul 09.00 s/d 16.00 WIB di Desa Bantarjaya Kecamatan Pebayuran dengan melakukan penerapan terapi *akupresure* dan Hasil dari kegiatan evaluasi tersebut adanya peningkatan produksi ASI rata rata meningkat sekitar 60-70 %. Dengan ciri atau tanda peningkatan produksi ASI adalah tampak ASI keluar / rembes tanpa di peras, payudara terasa penuh/tegang bila belum di susui, bayi tampak tenang dan tertidur bila sudah menyusui, bayi BAK > 8 kali / hari dan jumlah ASI bila di pompa > 500 ml.



**Gambar 4.** Diagram Pre Tes dan Post Test

Menurut Gambar 4 Menunjukkan bahwa sebelum dilakukan penyuluhan dari 53 responden memiliki hasil pre tes pengetahuan tentang mamfaat terapi *akupresure* dalam kategori cukup (64,62 %), sesudah dilakukan penyuluhan dan implementasi penerapan terapi *akupresure* maka hasil post tes dari 53 responden terdapat peningkatan pengetahuan / pemahaman sebanyak 95,85 % dalam kategori baik tentang pemanfaatan terapi *akupresure*. Sehingga persentase mengalami peningkatan pengetahuan/pemahaman sebesar 31,23 %.



**Gambar 5.** Kegiatan Sosialisasi PkM Terapi *Akupresure*



**Gambar 6.** Proses pemaparan materi terapi *akupresure*



**Gambar 7.** Proses pengisian kuesioner oleh responden.



**Gambar 8.** Pelaksanaan pendampingan terapi *akupresure*.



**Gambar 9.** Pelaksanaan pendampingan terapi akupresure.



**Gambar 10.** Kegiatan pendampingan terapi akupresure.



**Gambar 11.** Kegiatan evaluasi PkM terapi akupresure.

### Pembahasan

Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat penerapan terapi akupresure yang dilakukan pada hari/tanggal: Jumat dan Sabtu, 02 & 03 Juni 2023 Pukul 09.00 – 16.00 WIB menyatakan adanya peningkatan pengetahuan / pemahaman sebanyak **95,85 %** dalam kategori baik tentang mamfaat terapi akupresure. Sehingga persentase mengalami peningkatan pengetahuan/pemahaman sebesar 31,23 % yang didapatkan secara

langsung pada saat kegiatan penyuluhan dari hasil pre dan post tes. Lalu penulis melakukan evaluasi Kembali hari/tanggal Jumat & Sabtu, 09 & 10 Juni 2023 Pukul 09.00 s/d 16.00 WIB di Desa Bantarjaya Kecamatan Pebayuran dengan melakukan penerapan terapi akupresure dan Hasil dari kegiatan evaluasi tersebut adanya peningkatan produksi ASI rata rata meningkat sekitar 60-70 %. Dengan ciri atau tanda peningkatan produksi ASI adalah tampak ASI keluar / rembes tanpa di peras, payudara terasa penuh/tegang bila belum di susui, bayi tampak tenang dan tertidur bila sudah menyusui, bayi BAK > 8 kali / hari dan jumlah ASI bila di pompa > 500 ml.

Menurut jurnal pengabdian masyarakat menunjukkan adanya perbedaan pada jumlah ibu – ibu sebelum dan setelah melakukan pelatihan. Pada pengetahuan baik pada gambar sebelum menunjukkan angka sebesar 67 %, sedangkan pada gambar setelah dilakukan pelatihan menunjukkan angka 83%. Selanjutnya dilakukan uji dengan menggunakan SPSS dengan Uji T Test didapatkan adanya nilai signifikasi yaitu  $0,02 < 0,05$  yang artinya terdapat suatu pengaruh dalam pengetahuan ibu menyusui dari pelatihan yang diberikan. (Nuraini et al., 2022).

Menurut jurnal penelitian (Ramadani et al., 2019) bahwa terdapat pengaruh yang signifikan akupresure terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas dengan nilai  $P=0,004$ . Akupresure merupakan tindakan non invasif, mudah dilakukan, memiliki efek samping yang minimal, dan mendekatkan hubungan terapeutik antara klien dan bidan. Dapat disimpulkan bahwa akupresur merupakan metode efektif dalam meningkatkan volume air susu ibumenyusui. (Ramadani et al., 2019).

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. Akupresure tersebut dapat memberikan perintah kepada hipofisis untuk mengeluarkan hormon prolaktin dan oksitosin. Menurut hasil penelitian Aydia, 2019 bahwa terdapat perbedaan signifikan antara ibu yang diberikan akupresure dengan tidak diberikan akupresur yaitu 82% dengan 47% sehingga terdapat perbedaan produksi ASI antara kelompok yang mendapatkan intervensi akupresure dengan yang tidak mendapatkan intervensi. (Wulandari et al., 2019).

Setelah dilakukan penelitian tentang pengaruh akupresur terhadap pre-test dan post- test produksi ASI pada kelompok

eksperimen didapatkan hasil uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon* diperoleh  $p$  value  $(0,000) < \alpha (0,05)$ . Hal ini berarti terdapat perbedaan antara median produksi ASI sebelum dan sesudah diberikan akupresur. Peneliti kemudian membandingkan hasil *post-test* antara kelompok eksperimen dan kontrol dengan menggunakan uji *Mann-Whitney* yang diperoleh hasil  $p$  value  $(0,000) < \alpha (0,05)$ . Hasil ini membuktikan bahwa terdapat perbedaan antara median *post-test* produksi ASI pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Jadi dapat disimpulkan bahwa Ha diterima yang berarti terdapat pengaruh akupresur terhadap produksi air susu ibu. (Wulandari et al., 2019).

*Akupresure* adalah pengobatan tradisional Indonesia yang berasal dari budaya Cina dengan memberikan penekanan pada titik tertentu menggunakan jari. Efek penekanan titik *akupresure* dapat merangsang hipofisis yang berada di otak untuk mengeluarkan hormon prolaktin dan hormon oksitosin ke dalam darah sehingga produksi ASI meningkat. Selain itu *akupresure* dapat meningkatkan endorfin yang dapat mengurangi nyeri dan membuat tubuh rileks. Hasil kecukupan ASI setelah *akupresure* meningkat 60 % pada hari pertama, 75% pada hari kedua, dan 85% pada hari ketiga. Semua penelitian yang dilakukan mengalami peningkatan yang signifikan dalam produksi ASI setelah *akupresure* (Renityas, 2020).

Menurut hasil penelitian bahwa rata-rata produksi ASI sebelum intervensi 67,9 ml dengan standar deviasi 11,9 ml, produksi ASI setelah intervensi 85,7 ml, standar deviasi 11,4 ml dan selisi rata-rata sebelum dan sesudah intervensi 17,9 ml yang berarti akupresur efektif dalam meningkatkan produksi ASI yang berpengaruh nyata. (Yani et al., 2022).

Hal ini sejalan juga dari hasil penelitian bahwa terdapat perbedaan terhadap produksi ASI sebelum dan setelah dilakukan intervensi akupresur yang meningkat menjadi 46,8%. Akupresur atau penekanan merupakan salah satu intervensi atau penatalaksanaan non farmakologis untuk merangsang pengeluaran hormon prolaktin. (Ridiansyah et al., 2022).

Efektivitas *akupresure* terhadap produksi ASI berdasarkan *systematic literature review* bahwa teknik *akupresure* yang dilakukan dengan lembut pada titik meridian ST16, ST18, CV17, ST36, ST11, SP6 dan titik meridian LI4 selama 5-10 menit secara rutin 1 x sehari dapat dijadikan alternatif solusi untuk meningkatkan produksi ASI secara optimal karena aman, efektif dan dapat dipelajari oleh siapa saja yang telah

mendapatkan informasi atau pelatihan *akupresure*. (Ene et al., 2022).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *akupresure* berpengaruh terhadap produksi ASI dengan indikator peningkatan berat bayi dan frekuensi BAK bayi. Artinya rata-rata produksi ASI sebelum intervensi 67,9 ml dengan standar deviasi 11,9 ml, produksi ASI setelah intervensi 85,7 ml, standar deviasi 11,4 ml dan selisi rata-rata sebelum dan sesudah intervensi 17,9 ml yang berarti *akupresure* efektif dalam meningkatkan produksi ASI yang berpengaruh nyata. (Saputri, 2021).

Penelitian yang menunjukkan bahwa *akupresure* dapat menunjukkan peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum. Dari hasilnya menunjukkan bahwa produksi ASI diabaikan pada kelompok yang tidak menerima *akupresure*, tetapi secara signifikan meningkatkan produksi ASI postpartum pada kelompok yang menerima *akupresure* 3 kali seminggu selama 3 minggu. (Kurniawan, 2019).

Maka perubahan pengetahuan dan pemahaman Ibu menyusui akan semakin baik, tentang mamfaat dan mampu melakukan penerapan terapi *akupresure* pada ibu menyusui 0 – 6 bulan. Serta harapan penulis setelah kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat menghasilkan peningkatan produksi ASI rata rata meningkat sekitar 60-70 %. Dengan ciri atau tanda peningkatan produksi ASI adalah tampak ASI keluar / rembes tanpa di peras, payudara terasa penuh/tegang bila belum di susui, bayi tampak tenang dan tertidur bila sudah menyusui, bayi BAK > 8 kali / hari dan jumlah ASI bila di pompa > 500 ml.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan Pengabdian Masyarakat yang telah dilakukan, dapat di ambil kesimpulan sebagai berikut: 1). Meningkatnya pengetahuan/pemahaman ibu menyusui selama enam bulan tentang mamfaat terapi *akupresure* dengan hasil terdapat peningkatan pengetahuan dari hasil pre tes dan post tes 31,23 %; 2). Meningkatnya keterampilan ibu menyusui 0-6 bulan dalam melakukan terapi *akupresure* di rumah dengan dibantu oleh suami/keluarga sehingga permasalahan ASI tidak tergantung dan ASI eksklusif dapat tercapai.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih diberikan kepada Dr. drg. Eddy Suharso selaku Ketua Yayasan Medika Bahagia yang telah memberikan dana HIBAH Pengabdian Kepada Masyarakat dan Rektor Universitas Medika Suherman Dr.

Triseu Setianingsih, SKM, MKM beserta jajarannya yang telah memberikan support dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini.

#### DAFTAR RUJUKAN

- Barat, P. K. P. J. (2020). *Cakupan ASI Eksklusif Provinsi Jawa Barat*.
- Ene, S. K., Hadi, S. P. I., & Kusumawardani, L. A. (2022). Pengaruh Terapi Akupresur terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Post Partum: Systematic Literature Review. *Malahayati Nursing Journal*, 4(8), 2070–2087.
- Intami, E., Yunartha, M., Pratiwi, M., & Arista, D. (2022). Pengaruh Peran Kader pada Pijat Akupresure terhadap Keberhasilan ASI Eksklusif. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 22(3), 2246–2249.
- Kemkes.RI. (2020). Pedoman bagi Ibu hamil, Bersalin, Nifas, dan Bayi Baru Lahir. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Kurniawan, L. C. (2019). Pengaruh Titik Akupunktur St 18, Gb 21, Cv 17 Terhadap Peningkatan Volume ASI Ibu Menyusui Di Bps E Malang. *Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sakti*, 7(1), 25–32.
- Nuraini, I., Hubaedah, A., & Ningrum, N. P. (2022). PELATIHAN AKUPRESURE UNTUK MENINGKATKAN PRODUKSI ASI. *Jurnal Abadimas Adi Buana*, 6(01), 111–118.
- Profil Kesehatan Kabupaten Bekasi. (2020). *Cakupan ASI Eksklusif di Kabupaten Bekasi*.
- Rahayu, D., Santoso, B., & Yunitasari, E. (2015). Produksi asi ibu dengan intervensi acupresure point lactation dan pijet oksitosin (The difference in breastmilk production between acupresure point for lactation and oxytocin massage). *Jurnal Ners*, 10(1).
- Ramadani, D., Zaen, N. L., & Hayati, N. (2019). Pengaruh Akupresur terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Nifas di Klinik Bersalin Trismaliah Desa Laut Dendang Kecamatan Medan Tembung Tahun 2019. *SINTAKS (Seminar Nasional Teknologi Informasi Komputer Dan Sains 2019)*, 1(1), 382–390.
- 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.
- Ridiansyah, A. N. A., Putra, A. A. P., Rohma, H. A., Fajriah, L., Riskia, M. M., Ningtyas, M. P., Imron, M., Indriansyah, N. K., & Munawaroh, S. (2022). *PENGARUH*

*TERAPI AKUPRESURE TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI PADA IBU POST PARTUM HARI KE-0 SAMPAI HARI KE-2 DI RUANG (NIFAS) DI RSUD DR ABDOER RAHEM SITUBONDO.*

- Saputri, R. D. (2021). *Efektivitas Akupresur Terhadap Produksi Asi Pada Masa Nifas*. stikes icme jombang.
- Selly Surya Pratiwi, P. (2020). *PENGARUH KOMBINASI PIJAT OKSITOSIN DAN TERAPI AKUPRESUR TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS DI PRAKTIK MANDIRI BIDAN ROSITA PEKANBARU*. Poltekkes Kemenkes Riau.
- WHO. (2020). *Strategi global Pemberian Makanan pada Bayi dan Anak*.
- Wulandari, A. S., Hasanah, O., & Sabrian, F. (2019). Pengaruh Akupresur Terhadap Produksi Air Susu Ibu (Asi). *Jurnal Ners Indonesia*, 9(2), 51.
- Yani, D. P., Istiqomah, S. B. T., & Retnowuni, A. (2022). Efektifitas Terapi Pijat Laktasi Oksitosin dan Akupresur Titik Zhongfu terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum. *JURNAL ILKES (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 13(1), 63–74.