



Volume 3 Nomor 2 (Desember) 2024

**GENITRI: JURNAL PENGABDIAN
MASYARAKAT BIDANG KESEHATAN**
ISSN: 2964-7010

**Pelatihan Akupresur terhadap Produksi Air Susu Ibu
pada Ibu Post Partum**

Ni Ketut Ayu Sugiartini, Ni Made Ari Febriyanti, Monika Rambu Daiko
Departement of Midwifery, Poltekkes Kartini Bali, Indonesia
Jl. Piranha No 2 Pegok Sesetan, Denpasar, Bali, Indonesia

Corresponding author: Ni Made Ari Febriyanti
Email: arifebri89@gmail.com

ABSTRAK

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan terbaik yang bisa diberikan ibu kepada bayi yang baru dilahirkannya. Faktor penyebab ketidاكلancaran pengeluaran ASI antara lain status kesehatan ibu, frekuensi dan lama menyusui, nutrisi dan asupan cairan ibu, hisapan bayi, dan faktor psikologis ibu. Salah satu upaya yang bisa dilakukan untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin pada ibu setelah melahirkan adalah dengan melakukan akupresur. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang akupresur guna memperlancar produksi ASI. Pengetahuan ibu nifas tentang akupresur untuk meningkatkan produksi ASI masih kurang. Hal ini ditemukan di Dusun Teruna Sari Desa Dauh Puri Kaja. Peran petugas kesehatan yaitu bidan diperlukan untuk memberikan edukasi dan pelatihan terkait manfaat akupresur. Pelatihan ini dilaksanakan di Dusun Teruna Sari Desa Dauh Puri Kaja dengan menggunakan media poster. Sasaran dalam pengabdian masyarakat ini adalah ibu nifas yang berjumlah 15 orang. Kesimpulan: Kegiatan ini berjalan dengan lancar dan baik. Setelah diberikan edukasi dan pelatihan tentang akupresur untuk meningkatkan produksi ASI pada titik akupoin laktasi SI 1 dan ST 36 diketahui peserta paham dan ibu nifas antusias untuk mempraktikkan baik saat pelatihan ataupun di rumah. Saran dari pengabdian ini Bidan beserta kader posyandu yang dijadikan untuk tempat melaksanakan pengabdian menyampaikan akan memperkenalkan akupresur ke ibu nifas yang bertujuan untuk meningkatkan produksi ASI.

Kata Kunci: Pelatihan, Akupresur, Produksi Air Susu Ibu

ABSTRACT

Breast milk (ASI) is the best food that a mother can give to her newborn baby. Factors causing irregular milk production include the mother's health status, frequency and duration of breastfeeding, mother's nutrition and fluid intake, baby sucking, and mother's psychological factors. One effort that can be made to stimulate the hormones prolactin and oxytocin in mothers after giving birth is by doing acupressure. The aim of this community service is to increase mothers' knowledge about acupressure in order to facilitate breast milk production. Postpartum mothers' knowledge about acupressure to increase breast milk production is still lacking. This was found in Teruna Sari Hamlet, Dauh Puri Kaja Village. The role of health workers, namely midwives, is needed to provide education and training regarding the benefits of acupressure. This training was carried out in Teruna Sari Hamlet, Dauh Puri Kaja Village using poster media. The targets for this community service are 15 postpartum mothers. Conclusion: This activity went smoothly and well. After being given education and training about acupressure to increase breast milk production at the SI 1 and ST 36 lactation acupoints, it was discovered that participants understood and postpartum mothers were enthusiastic about practicing it both during training and at home. Suggestions from this service: The midwife and the posyandu cadres who are used as a place to carry out the service said they would introduce acupressure to postpartum mothers with the aim of increasing breast milk production.

Keyword: Training, Acupressure, Breast Milk Production

PENDAHULUAN

Air susu ibu (ASI) adalah makanan alamiah dan makanan terbaik yang bisa diberikan ibu kepada bayi yang baru dilahirkannya. ASI mengandung zat pelindung yang dapat menghindari bayi dari berbagai penyakit infeksi. ASI merupakan bahan makanan utama bagi bayi usia 0-6 bulan dimana ASI akan memenuhi kebutuhan nutrisi. Kecukupan ASI merupakan keadaan dimana bayi atau ibu menunjukkan beberapa tanda yang menunjukkan adanya kepuasan dalam produksi ataupun konsumsi ASI (Ainun Sajidah et al., 2021). Secara umum di Kota Denpasar terjadi penurunan cakupan ASI Eksklusif Tahun 2020 cakupan pemberian ASI Eksklusif sebesar 50,7% mengalami penurunan bila dibandingkan tahun 2019 (60%).

Faktor yang menjadi penyebab ketidاكلancaran pengeluaran ASI antara lain, status kesehatan ibu, frekuensi dan lama menyusu, nutrisi dan asupan cairan ibu, hisapan bayi, dan faktor psikologis ibu. Faktor lain karena manajemen laktasi yang kurang tepat. Oleh karena itu perlu adanya pendampingan pada masa ibu nifas perlu dilakukan untuk membantu mengatasi ketidاكلancaran pengeluaran ASI (Fairus et al., 2021). Salah satu upaya yang bisa dilakukan untuk merangsang hormone prolactin dan oksitosin pada ibu setelah melahirkan adalah dengan melakukan akupresur.

Penelitian lain dengan judul “Produksi ASI Ibu dengan Intervensi Acupresure Point for Lactation dan Pijat Oksitosin” menunjukkan hasil bahwa Acupresure Point for Lactation dapat meningkatkan comfort dan produksi ASI pada ibu postpartum di RSUD Kabupaten Kediri. Tindakan ini dapat digunakan sebagai intervensi alternative dalam melakukan perawatan pada ibu postpartum. Perawat perlu mengajarkan teknik ini kepada ibu postpartum agar lebih mandiri dalam mengatasi masalah laktasi (D. Rahayu et al., 2015).

Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang akupresur guna memperlancar produksi ASI. Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Dusun Teruna Sari Desa Dauh Puri Kaja yang diketahui ibu post partum belum dan kurang mengetahui tentang informasi salah satu cara memperlancar produksi ASI melalui akupresur pada titik poin laktasi yaitu SI 1 dan ST36. Berdasarkan survei yang dilaksanakan terhadap 10 orang ibu yang ditanya tentang akupresur di dusun tersebut, 8 orang mengatakan belum paham serta belum pernah mendengar tentang akupresur dan belum pernah melakukan teknik akupresur.

Oleh karena itu penting untuk meningkatkan kesadaran kemauan dan pengetahuan ibu postpartum tentang manfaat akupresur untuk memperlancar produksi ASI. Salah satu cara untuk melakukannya dengan melaksanakan sosialisasi, edukasi dan pelatihan tentang akupresur di Dusun Teruna Sari Desa Dauh Puri Kaja. Dengan edukasi ini, diharapkan ibu postpartum dapat melaksanakan secara benar dan mandiri, sehingga dapat membantu memperlancar produksi ASI.

METODE

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 18 Mei 2024 pukul 09.00-12.00 wita bertempat di Dusun Teruna Sari Desa Dauh Puri Kaja yang merupakan wilayah kerja Puskesmas III Denpasar Utara. Responden yang hadir dalam kegiatan ini berjumlah 15 orang ibu nifas. Metode pelaksanaan dengan pemberian edukasi menggunakan media poster dan pelatihan akupresur. Sasaran kegiatan ini adalah ibu nifas. Pelaksanaan kegiatan ini meliputi:

1. Penjajakan lokasi kegiatan
2. Penentuan waktu pelaksanaan
3. Persiapan dokumen dan perlengkapan
4. Pelaksanaan
5. Penyusunan laporan
6. Publikasi hasil kegiatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat ini terlaksana oleh karena kerjasama Politeknik Kesehatan Kartini Bali dengan Puskesmas III Denpasar Utara, Kota Denpasar, Provinsi Bali. Kegiatan ini dilaksanakan di Dusun Teruna Sari Desa Dauh Puri Kaja, dihadiri oleh 15 orang ibu nifas.



Gambar 1
Dokumentasi bersama dengan Bidan, Kader,
Mahasiswa

Tahap Persiapan

Pada tahap ini dilaksanakan persiapan kegiatan meliputi persiapan tempat dan pendekatan kepada ibu nifas di Dusun Teruna Sari Desa Dauh Puri Kaja.



Gambar 2
Dokumentasi bersama Dosen



Gambar 3
Dokumentasi praktik akupresur pada titik ST 36

Tahap pelaksanaan

1. Perkenalan penyuluh oleh Bidan dan kader posyandu
2. Memberikan edukasi dan pelatihan tentang langkah-langkah akupresur pada titik akupoin laktasi pada titik SI 1 dan ST 36. Selanjutnya penyuluh memberikan kesempatan kepada ibu nifas untuk bertanya dan sharing. Ibu nifas tertarik dan berkeinginan untuk mempraktikkan pada saat pelatihan, antusias bertanya dan mengikuti langkah-langkah akupresur yang sudah diajarkan. Kemudian penyuluh melakukan evaluasi terhadap kegiatan yang telah dilakukan
3. Pelatihan dilaksanakan selama satu hari dengan durasi waktu lebih dari dua jam, diikuti oleh peserta, dimana peserta mampu melaksanakan praktik teknik akupresur pada titik akupoin laktasi SI1 dan ST36 secara mandiri

Bayi yang mendapatkan ASI eksklusif selama 6 bulan dapat terlindungi dari penyakit sehingga menurunkan angka kematian bayi. System kekebalan tubuh bayi juga meningkat karena didalam ASI terdapat bakteri Bifidobacteria dan Lactobacillus yang dapat mencegah pertumbuhan organisme merugikan. Manfaat ASI eksklusif bagi ibu dapat memulihkan diri dari proses persalinan, mengurangi perdarahan, dan dapat tempat mencurahkan kasih sayang kepada bayi (Wulandari et al., 2019). Salah satu upaya yang bisa dilakukan untuk merangsang hormone prolactin dan oksitosin pada ibu setelah melahirkan adalah dengan melakukan akupresur.

Produksi ASI ibu dengan intervensi akupresur dan pijat oksitosin dapat digunakan sebagai intervensi alternative dalam melakukan perawatan pada ibu postpartum (S. Rahayu & Melyana Nurul W, 2018). Pemberian akupresur pada jari kelingking tangan berpengaruh terhadap kecukupan ASI dan luaran ASI pada ibu postpartum dengan p value 0,000 dan pa value 0,016 (Rusmini et al., 2022).

Kegiatan pemberian edukasi dan pelatihan terkait akupresur kepada ibu nifas di Dusun Teruna Sari Desa Dauh Puri Kaja menunjukkan hasil yang baik. Melalui penjelasan dengan media poster dan praktik, ibu nifas memahami bahwa salah satu cara untuk meningkatkan atau memperlancar produksi ASI adalah melalui akupresur. Dengan demikian, penyuluh berharap selanjutnya akan lebih banyak ibu nifas yang mengetahui tentang akupresur, sehingga bisa meningkatkan pengetahuan, kemampuan untuk melaksanakan akupresur secara mandiri serta meningkatkan kesejahteraan ibu nifas khususnya serta masyarakat pada umumnya.



Gambar 4
Dokumentasi praktik akupresur pada titik SI

1

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberikan edukasi dan pelatihan tentang akupresur untuk meningkatkan produksi ASI berjalan lancar. Ibu nifas paham dan antusias mengikuti pelatihan ini oleh karena mendapatkan informasi baru terkait teknik meningkatkan produksi ASI, dengan harapan ibu nifas mau dan mampu melaksanakan akupresur sederhana pada titik akupoin laktasi SI 1 pada jari tangan kelingking dan ST 36 pada kaki secara mandiri di rumah.

Pengabdian Masyarakat selanjutnya diharapkan dilaksanakan di tempat yang lebih luas sehingga lebih banyak Ibu nifas yang mendapat informasi dan edukasi terkait manfaat pijat endorfin.

UCAPAN TERIMAKASIH

Dalam kesempatan ini saya ingin mengucapkan terimakasih banyak kepada pihak Puskesmas III Denpasar Utara yang mendukung penuh dalam kegiatan ini, Bapak Kepala Dusun Teruna Sari Desa Dauh Puri Kaja beserta kader yang sudah memfasilitasi dalam mengumpulkan peserta, ibu nifas yang sudah hadir dalam pengabdian masyarakat, serta civitas akademika Politeknik Kesehatan Kartini Bali yang sudah mendukung dalam menyukseskan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainun Sajidah, 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), 101–108. <https://doi.org/10.54004/jikis.v9i2.33>
- Bali, D. P. (2021). *Profil Kesehatan Kota Denpasar Tahun 2021*. 1–207.
- Change, G., Cimino, M., York, N., Alifah, U., Mayssara A. Abo Hassanin Supervised, A., Chinatown, Y., Staff, C., & Change, G. (2021). No Title. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 3(2), 6.
- Dewi Maritalia, S.ST, M. K. (2016). *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui* (M. K. Sujono Riyadi, S.Kep (ed.)). Pustaka Belajar.

- Dinas Kesehatan Kota Denpasar. (2021). Laporan Tahunan Dinas Kesehatan Kota Denpasar Tahun 2020. *Dinas Kesehatan Kota Denpasar*, 1–157.
- Djanah, N., & Muslihatun, W. N. (1930). Akupresur Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Post Partum. *Photon: Jurnal Sain Dan Kesehatan*, 8(01), 73–77. <https://doi.org/10.37859/jp.v8i01.533>
- Dr Taufan Nugroho, M., Nurrezki, A. M. K., Desi Warnaliza, A. M. K., & Wilis, A. M. K. (2017). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan dan Nifas* (I). Nuha Medika.
- Elisabeth Siwi Walyani, A.Md.Keb, Th. Endang Purwoastuti, S.Pd, A. (2015). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui*. Pustaka Baru Press.
- 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. <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i8.6425>
- Fairus, M., Parwanti, L., Endang, P., Pujiarti, D., Annisa, W., Poltekkes, D., Prodi, T., Terapan, S., Metro, K., Poltekkes, M., Prodi, T., Terapan, S., Metro, K., & Kunci, K. (2021). Pendampingan Akupresur Untuk Memperlancar Pengeluaran Air Susu Ibu. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian 2021, "Penelitian Dan Pengabdian Inovatif Pada Masa Pandemi Covid-19,"* 3, 758–761.
- Kemenkes RI. (2021). Laporan Kinerja Kementerian Kesehatan 2021. *Kementrian Kesehatan RI*, 23.
- Khabibah, L., & Mukhoirotin, M. (2019). Pengaruh Terapi Akupresur dan Pijat Oksitosin Terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Postpartum di RSUD Jombang. *JURNAL EDUNursing*, 3(2), 68–77.
- Puskemas 1 Denpasar Timur. (2018). *Profil Puskesmas 1 Denpasar Timur*.
- 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/>
- Rahayu, S., & Melyana Nurul W, R. K. D. (2018). Pengaruh Masase Endorphan terhadap tingkat kecemasan dan involusio uteri ibu nifas. *Jurnal Kebidanan*. Vol. 8 No.1. Oktober 2018. p- ISSN.2089-7669. e-ISSN.2621-2870. *Jurnal Kebidanan*, 8(1), 29–36.
- 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. *Prosiding Seminar Nasional Teknologi Informasi Komputer Dan Sains 2019*, 382–390.
- Rusmini, Ashari, A., & Kusmiyati, Y. (2022). Akupresur Berpengaruh Terhadap Waktu Luaran dan Kecukupan ASI Pada Ibu Post Partum. *PROFESI (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 20(1), 35–43.
- Shim IW, Jin HS, and B. C. (2015). Changes in Survival Rate for Very-Low-Birth-Weight Infants in Korea: Comparison with Other Countries. *Journal Korean Med Sei*, 30, S25-34.
- Soekidjo Notoatmodjo. (2010). *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Rinerka Cipta.
- Sujiyatini, M.Keb, NUrjanah, S.SiT, Ana Kurniati, S. S. (2017). *Catatan Kuliah Asuhan Ibu Nifas (Askeb III)* (Handy (ed.)). Cyrillus Publisher.
- 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>
- Yetti Anggraini, S.ST, S. (2015). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas* (T. Endroko (ed.)). Pustaka Rihama.