



**Pelatihan Akupresur dan Musik Rindik Pada Kelompok Ibu Nifas
Guna Peningkatan Produksi ASI**

Ni Made Ari Febriyanti¹, Ni Ketut Ayu Sugiartini², Ni Made Rai Widiastuti², Putu Arik Herliawati²

¹Pendidikan Profesi Bidan, Politeknik Kesehatan Kartini Bali, Indonesia

²Sarjana Terapan Kebidanan, Politeknik Kesehatan Kartini Bali, Indonesia
Jl. Tukad Barito Timur No. 57, Denpasar, Bali, Indonesia

Corresponding author: Ni Made Ari Febriyanti

Email: arifebri89@gmail.com

ABSTRAK

Masa postpartum merupakan periode penting karena keberhasilan menyusui sangat dipengaruhi oleh kondisi fisik dan psikologis ibu. Kondisi psikis yang terganggu, menyebabkan ratusan sensor pada otak akan memerintahkan hormon oksitosin untuk bekerja lambat dan akhirnya produksi ASI menurun. Salah satu cara untuk meningkatkan produksi ASI, ialah dengan akupresur dan musik rindik. Pengetahuan ibu nifas terkait manfaat akupresur dan musik rindik masih kurang. Hal ini ditemukan di Dusun Saba Desa Penatih Puri. Peran bidan dibutuhkan untuk memberikan edukasi dan pelatihan terkait manfaat akupresur dan musik rindik. Pelatihan ini dilaksanakan di Dusun Saba Desa Penatih Puri dengan menggunakan media leaflet. Sasaran dalam pengabdian Masyarakat ini adalah Ibu nifas yang berjumlah 20 orang. Kegiatan berjalan dengan baik dan lancar. Setelah diberikan edukasi dan pelatihan terkait manfaat akupresur, diketahui bahwa peserta lebih paham dan beberapa Ibu nifas antusias dan berkeinginan untuk mempraktikkannya di rumah. Bidan dan kader posyandu yang dijadikan tempat untuk pengabdian menyampaikan akan memperkenalkan akupresur dan musik rindik ke ibu nifas guna peningkatan produksi ASI.

Kata Kunci: Akupresur, Musik Rindik, Peningkatan Produksi ASI

ABSTRACT

The postpartum period is crucial because breastfeeding success is significantly influenced by the mother's physical and psychological state. A disturbed psychological state can cause hundreds of sensors in the brain to slow down the production of oxytocin, ultimately decreasing breast milk production. One way to increase breast milk production is through acupressure and rindik music. Postpartum mothers' knowledge of the benefits of acupressure and rindik music remains limited. This was found in Saba Hamlet, Penatih Puri Village. Midwives are needed to provide education and training on the benefits of acupressure and rindik music. This training was conducted in Saba Hamlet, Penatih Puri Village, using leaflets. The target group for this community service was 20 postpartum mothers. The activity went well and smoothly. After the education and training on the benefits of acupressure, it was found that participants had a better understanding, and several postpartum mothers were enthusiastic and wanted to practice it at home. Midwives and cadres from the integrated health post (Posyandu) where the service was conducted stated that they would introduce acupressure and rindik music to postpartum mothers to increase breast milk production.

Keyword: Acupressure, Rindik Music, Increasing Breast Milk Production

PENDAHULUAN

Masa postpartum ialah kelahiran yang dimulai setelah lahirnya bayi sampai pemulihan kembali organ-organ seperti sebelum kelahiran, dimana lamanya periode postpartum yaitu sekitar 6-8 minggu dan wanita mengalami perubahan fisik yang kompleks (Nurjanah, S.N Maemunah, A.S Badriah, 2013). Pada masa ini juga, merupakan periode penting karena keberhasilan menyusui sangat dipengaruhi oleh kondisi fisik dan psikologis ibu. Kondisi psikis yang terganggu, menyebabkan rusaknya sensor pada otak akan memerintahkan hormon oksitosin untuk bekerja lambat dan akhirnya produksi ASI menurun. Kondisi psikis dapat dipengaruhi oleh dukungan suami, keluarga, dan orang yang mengerti tentang ASI agar menciptakan suasana yang nyaman bagi ibu, sehingga ibu dapat lebih rileks dan bisa nyaman dalam proses laktasi (Damayanthi, 2019).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kontinuitas menyusui dalam bulan pertama kelahiran meliputi paritas, tidak adanya dukungan dan fasilitas menyusui, depresi prenatal, cemas, dan stress (Dewi, 2016). Faktor lain ASI tidak segera keluar setelah melahirkan, kesulitan bayi dalam menghisap, keadaan puting ibu yang tidak menunjang, ibu bekerja dan pengaruh promosi pengganti ASI. Ibu yang tidak menyusui pada hari-hari pertama menyusui disebabkan oleh kecemasan dan ketakutan ibu akan kekurangan produksi ASI serta kurangnya pengetahuan ibu tentang proses menyusui, sehingga perlu adanya pendampingan pada masa nifas untuk mengatasi ketidaklancaran pengeluaran ASI (Damayanthi, 2019).

Berbagai upaya dapat dilakukan untuk meningkatkan pengeluaran ASI, salah satunya dengan non farmakologis yaitu terapi musik dan akupresur. Musik tradisional Bali yang terkenal dan dilestarikan oleh masyarakat yaitu Rindik bali. Rindik Bali terbuat dari bambu terdiri dari beberapa batang bambu. Setiap bagian batang bambu memiliki urutan yang berbeda satu sama lain. Terapi rindik bali yang sederhana akan menghasilkan kumpulan nada yang mendayu dan harmonis, sehingga dapat bermanfaat sebagai pembawa stimulus yang mampu mempengaruhi suasana hati dan psikologi bagi pendengarnya (Abdurrahman & Kurniawan, 2024). Musik rindik nadanya berdasarkan salendro dan dimainkan dengan cara dipukul (Sugianti et al., 2022). Penelitian

terkait kecemasan menunjukkan terdapat penurunan tingkat kecemasan ketika diberi terapi gayatri mantram dan rindik bali pada pasien ca mammae yang sedang menjalani kemoterapi. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian intervensi kombinasi terapi gayatri mantram dan rindik bali lebih efektif dalam menurunkan dampak psikologis menunjukkan korelasi antara frekuensi mendengarkan musik dan peningkatan kesejahteraan psikologis. Musik sebagai alat terapi untuk mengurangi stres dan meningkatkan mood (Pratama & Wardana, 2024).

Akupresur adalah teknik pemijatan menggunakan metode perangsangan pada titik akupunktur. Kombinasi terapi musik rindik dan akupresur dapat mempengaruhi suasana hati menjadi rileks, nyaman sehingga meningkatkan oksitosin yang diperlukan tubuh untuk merangsang pengeluaran ASI (Pratama & Wardana, 2024).

Berdasarkan hasil study *literature review* didapat produksi ASI setelah diberikan akupresur membuktikan bahwa terdapat hasil yang signifikan terhadap peningkatan produksi ASI setelah dilakukan intervensi akupresur (Yani et al., 2022). Penelitian lain tentang Produksi ASI menunjukkan ada pengaruh kombinasi pijat oksitosin dengan terapi musik klasik (Beethoven) terhadap produksi ASI pada ibu nifas (Made et al., 2024). Penelitian sejalan menunjukkan terdapat perbedaan antara terapi pijat laktasi oksitosin dengan akupresur pada titik Zhongfu (LU-1) (Utami et al., 2021). Terapi musik dan akupresur menjadi dua pendekatan yang banyak dikaji karena dapat membantu relaksasi, menurunkan ketegangan, dan mendukung refleksi laktasi.

Pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan ibu postpartum tentang manfaat akupresur dan musik rindik guna meningkatkan produksi ASI. Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Dusun Saba Desa Penatih Puri yang diketahui Ibu post partum kurang mengetahui informasi terkait manfaat akupresur dan musik rindik guna meningkatkan produksi ASI. Berdasarkan survei yang dilakukan di dusun tersebut, dari 10 orang ibu yang ditanya tentang akupresur dan musik rindik, 7 orang mengatakan belum pernah mendengar dan melakukan akupresur dan musik rindik.

Oleh karena itu, sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan ibu postpartum tentang manfaat akupresur dan musik rindik. Salah satu cara untuk melakukannya adalah dengan melakukan sosialisasi, edukasi dan pelatihan tentang akupresur dan musik rindik di Dusun Saba Desa Penatih Puri. Dengan edukasi ini, diharapkan ibu postpartum dapat melakukan akupresur dan musik rindik secara benar dan mandiri, sehingga dapat membantu peningkatan produksi ASI.

METODE

Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan pada hari Minggu, tanggal 19 April 2026 pukul 08.00 – 12.00 wita bertempat di Dusun Saba Desa Penatih Puri yang merupakan wilayah kerja Puskesmas II Denpasar Timur. Responden yang hadir dalam kegiatan ini berjumlah 20 orang Ibu nifas. Metode pelaksanaan dengan pemberian edukasi menggunakan media leaflet dan pelatihan akupresur dan pemberian music rindik. Sasaran kegiatan ini adalah Ibu nifas. Pelaksanaan kegiatan ini meliputi: penjajakan lokasi kegiatan, dimana melakukan koordinasi dengan dosen, mahasiswa, bersama dengan perangkat desa beserta kader guna mengidentifikasi permasalahan yang dihadapi. Peneliti melakukan identifikasi permasalahan yang ada. Kemudian berkoordinasi dengan ketua posyandu untuk menentukan jadwal kegiatan sambil mempersiapkan dokumen serta peralatan yang akan dipakai pada saat pengabdian masyarakat. Kemudian dilanjutkan dengan pelaksanaan, pemberian materi tentang akupresur dan music rindik untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum sambil melakukan diskusi. Setelah pemberian materi, dilanjutkan dengan evaluasi dengan pemberian kuis pada ibu postpartum. Terakhir, penyusunan laporan dan publikasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat adalah usaha untuk menyebarluaskan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni kepada masyarakat. Kegiatan tersebut harus mampu memberikan suatu nilai tambah bagi masyarakat, baik dalam kegiatan ekonomi, kebijakan, dan perubahan perilaku (sosial). Kegiatan dilakukan dengan menerjunkan dosen dengan mahasiswa

ke Masyarakat. Pengabdian Kepada Masyarakat ini terlaksana oleh karena kerjasama Politeknik Kesehatan Kartini Bali dengan Puskesmas II Denpasar Timur, Kota Denpasar, Provinsi Bali. Kegiatan ini dilaksanakan di Dusun Saba Desa Penatih Puri, dihadiri oleh 20 orang ibu nifas. Melalui forum ini mendapatkan beberapa masukan untuk ilmu yang baru yaitu akupresure dan musik rindik dalam meningkatkan produksi ASI. Hasil yang diperoleh dari pelaksanaan kegiatan yaitu adanya peningkatan pengetahuan dan ketrampilan ibu dalam menerapkan ilmu akupresure untuk meningkatkan produksi ASI. Hal ini dapat dilihat dari diagram yang digunakan untuk mengukur pengetahuan para ibu yang menyusui terkait dengan penerapan ilmu akupresure.

Tahap Persiapan

Pada tahap ini dilaksanakan persiapan kegiatan meliputi berkoordinasi dengan perangkat desa dan ketua posyandu untuk waktu pelaksanaan serta pendataan Ibu nifas di Dusun Saba Desa Penatih Puri.

Tahap Pelaksanaan

1. Perkenalan penyuluh oleh Bidan dan kader posyandu.
2. Memberikan edukasi dan pelatihan tentang manfaat akupresur dan music rindik untuk meningkatkan produksi ASI pada Ibu nifas dan langkah-langkah akupresur. Selanjutnya, penyuluh memberikan kesempatan pada Ibu nifas untuk bertanya dan sharing. Beberapa Ibu nifas tertarik dan antusias untuk melaksanakan pelatihan ini dan bertanya terkait manfaat dan tahapannya. Kemudian, penyuluh melakukan evaluasi terhadap kegiatan yang telah dilakukan.
3. Pelatihan dilaksanakan selama satu hari dengan durasi waktu kurang lebih dua jam, diikuti dengan peserta mampu melaksanakan praktik akupresur secara mandiri. Kemudian dilanjutkan dengan evaluasi tanya jawab dengan ibu postpartum tentang pengetahuan ibu.



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan



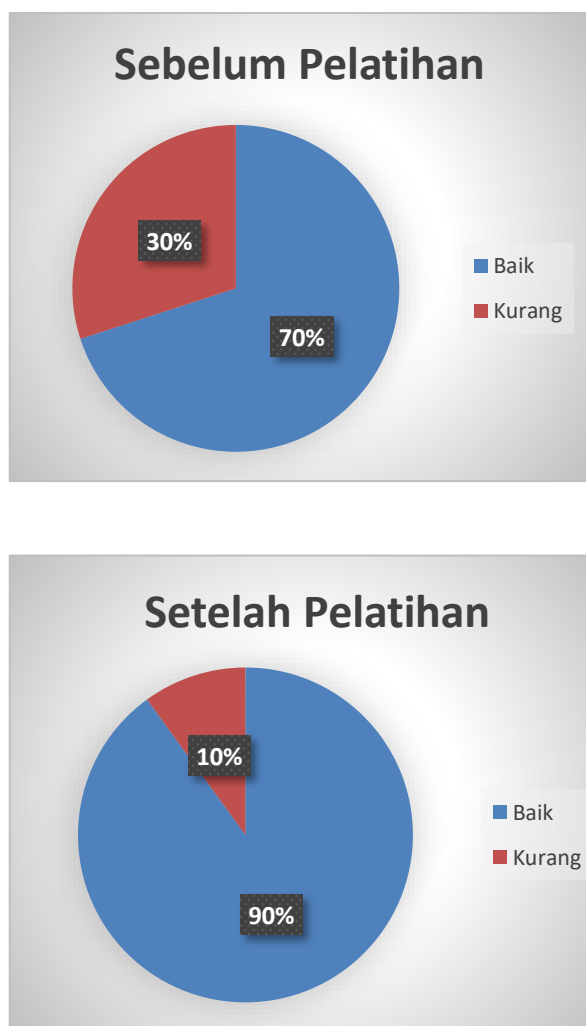
Gambar 3. Dokumentasi kegiatan



Gambar 2. Dokumentasi kegiatan



Gambar 4. Dokumentasi kegiatan



Gambar 5. Hasil Kuesioner yang dibagikan sebelum dan setelah pelatihan akupresure

Dari diagram pada gambar 5 menunjukkan adanya perbedaan pada jumlah ibu-ibu sebelum dan setelah melakukan pelatihan. Pada pengetahuan baik pada gambar sebelum menunjukkan angka sebesar 70%, sedangkan pada gambar setelah dilakukan pelatihan menunjukkan angka 90%. Pengetahuan (*knowledge*) adalah hasil tahu dari manusia, pengetahuan dapat menjawab pertanyaan apa atau bagaimana sesuatu itu. Pengetahuan mempunyai sasaran tertentu, mempunyai metode dan pendekatan untuk mengkaji suatu objek sehingga memperoleh hasil yang disusun secara sistematis dan dapat diakui secara universal. Dengan kata lain, pengetahuan dapat berkembang menjadi ilmu (Notoadmojo, 2018).

Produksi ASI pada ibu nifas dipengaruhi oleh factor hormonal, psikologis, dan dukungan keluarga. Intervensi norfarmakologis yang dapat digunakan, salah satunya dengan terapi pemberian musik rindik dan akupresur. Rindik terbuat dari bambu yang terdiri dari beberapa batang bambu dimana setiap bagian batang bambu memiliki ukuran yang berbeda satu sama lain. Terapi rindik bali yang sederhana akan menghasilkan kumpulan nada yang mendayu dan harmonis, sehingga dapat bermanfaat sebagai pembawa stimulus yang mampu mempengaruhi suasana hati dan psikologi bagi pendengarnya (Pratama & Wardana, 2024).

Terapi music ini juga mampu menutupi bungi dan perasaan tidak tenang, mampu memperlambat dan menyeimbangkan gelombang dalam otak, mempengaruhi pernafasan, mempengaruhi denyut jantung, nadi dan tekanan darah manusia, dapat mengurangi ketegangan otot, memperbaiki Gerak dan koordinasi tubuh, dapat mempengaruhi suhu tubuh manusia, meningkatkan endorphen dan mengatur hormon (hubungannya dengan stress), dapat menimbulkan rasa aman dan Sejahtera, serta mengurangi rasa sakit.

Akupresur adalah metode perangsangan pada titik akupuntur sehingga dapat meningkatkan hormon oksitosin yang diperlukan tubuh untuk merangsang pengeluaran ASI. Akupresur berhubungan dengan sistem meridian dan energi vital, dengan penekanan menggunakan jari yang dapat memberikan stimulasi sensori stomatic melalui jalur aferen sehingga mempengaruhi aliran bioenergy yang mengalir dalam satu meridian atau aliran, rangsangan pada titik meridian akan memberikan fungsi kerja yang maksimal. Stimulasi sensorik yang dihasilkan akupresur akan merangsang hipofisis posterior dan pituitary yang mempengaruhi perbaikan kerja fungsi dari hormon oksitosin guna meningkatkan produksi ASI (Made et al., 2024). Dengan adanya terapi music rindik dan insentif dari titik pijat titik tekanan dapat mempengaruhi suasana hati menjadi rileks, nyaman sehingga meningkatkan oksitosin yang diperlukan tubuh untuk merangsang pengeluaran ASI (Ketut et al, 2024)

Kegiatan pemberian edukasi terkait manfaat dan pelatihan akupresur dan music rindik kepada Ibu nifas di Dusun Saba Desa Penatih Puri menunjukkan hasil yang baik. Melalui penjelasan dengan media pamflet dan praktik, Ibu nifas mengetahui bahwa music rindik dan akupresur mampu untuk meningkatkan produksi ASI pada Ibu nifas. Pada saat evaluasi didapatkan dari Dengan demikian, penyuluh berharap selanjutnya akan lebih banyak Ibu nifas yang mengetahui akupresur, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan Ibu nifas pada khususnya serta masyarakat pada umumnya.

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberikan edukasi dan pelatihan terkait manfaat akupresur dan music rindik untuk meningkatkan produksi ASI berjalan dengan lancar. Ibu nifas paham dan antusias dalam pelatihan ini, karena mendapatkan informasi baru terkait akupresur dan music rindik sehingga dapat diterapkan sendiri di rumah. Bidan dan kader posyandu akan memperkenalkan akupresur ini, sehingga mampu mempraktikkannya di rumah secara mandiri. Pengabdian Masyarakat selanjutnya diharapkan dilaksanakan di tempat yang lebih luas sehingga lebih banyak Ibu nifas yang mendapat informasi dan edukasi terkait manfaat akupresur dan music rindik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam kesempatan ini saya ingin mengucapkan terimakasih banyak kepada pihak Puskesmas II Denpasar Timur yang mendukung penuh dalam kegiatan ini, Bapak Kepala Dusun Saba Desa Penatih Puri 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

- Abdurrahman, M. Y., & Kurniawan, L. S. (2024). Analisis Pengaruh Frekuensi Mendengarkan Musik terhadap Kesehatan Mental Berdasarkan Survei Tahun 2023. *Seminar Nasional Inovasi Dan Tren Teknologi Informasi (Sinatti) 2024*.
- Damayanthi, K. W. A. R. Y. (2019). *Gambaran pemberian terapi musik tradisional rindik terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi*.
- Dewi, R. (2016). Efektifitas pemberian terapi musik klasik (Mozart) terhadap produksi ASI. *Jurnal Kesehatan Almuslim*, 2(3), 1–7.
- Made, N., Febriyanti, A., Ketut, N., & Sugiartini, A. (2024). *Terapi komplementer teknik akupresur dan aromaterapi*. 12(2), 155–162.
- Notoadmojo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nurjanah, S.N Maemunah, A.S Badriah, D. . (2013). *Asuhan Kebidanan PostPartum*. Refika Aditama.
- Pratama, A. A., & Wardana, K. E. L. (2024). Menurunkan Dampak Psikologis Saat Kemoterapi Pada Pasien Ca Mammae Dengan Terapi Gayatri Mantram Dan Rindik Bali. *Jurnal Keperawatan*, 16(1), 291–300.
- Sugiartini, N. K. A., Febriyanti, N. M. A., & Widiyanti, K. (2022). Pengaruh Pijat Endorphin Dengan Kecemasan Masa Pandemi Covid-19 Pada Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Iii Denpasar Selatan Tahun 2022. *JUBIDA-Jurnal Kebidanan*, 1(2), 59–67.
- Utami, D. R., PARWATI, D., & MANUNTUNGI, A. E. (2021). Efektifitas Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Kecukupan ASI pada Bayi Usia 0-3 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Binanga Kabupaten Mamuju Tahun 2021. *JURNAL ANTARA KEPERAWATAN Ypedumelu: STIKES ABDI Nusantara Jakarta*, 2(3), 346–351.
- 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.