

Pemberdayaan Ibu Hamil melalui Edukasi tentang Akupresur untuk Peningkatan Produksi ASI

Nurbaiti¹, Gustina², Tuhu Perwitasari³, Suci Rahmani Nurita⁴

¹Program Studi D III Kebidanan Universitas Baiturrahim

^{2,3,4}Program Studi Kebidanan Program Sarjana dan Profesi Bidan Universitas Baiturrahim
Jl.Prof.M.Yamin No.30 Kel.Lebak Bandung, Kec. Jelutung, Kota Jambi, 36135, Jambi, Indonesia

*Email Korespondensi: nbaiti812@gmail.com

Abstract

Breast milk contains high nutrients that are very beneficial for health, infant development in order to achieve optimal growth. The number of exclusive breastfeeding presentations in Jambi province in 2023 was 65.66%, and in Jambi City it was 57.92%, the impact of babies not being given exclusive breastfeeding in infants aged 0-6 months can cause diseases such as infections, respiratory tract and diarrhea. The obstacles for mothers in providing exclusive breastfeeding such as lack of knowledge, work, mothers feel stressed, tired, and breast milk is not smooth. The purpose of this community service activity is to increase the knowledge of pregnant women about acupressure to increase breast milk production, the target in this activity is 30 pregnant women, the details of the activities are pre-test carried out for 10 minutes, education is carried out for ± 90 minutes using lecture, discussion and question and answer methods using leaflet media, carrying out evaluations by providing post-test for 10 minutes. The results of the evaluation were then analyzed to determine changes in respondents' knowledge related to the material presented, namely about acupressure in increasing breast milk production. After educating pregnant women, there was an increase in mothers' knowledge about the benefits of acupressure to increase breast milk production by 23.3%. It is hoped that the material that has been presented can be applied independently by pregnant women in preparing for their lactation period, and can disseminate information to family and relatives so that the exclusive breastfeeding program can be achieved.

Keyword : *acupressure, increasing breast milk production*

Abstrak

Air Susu Ibu (ASI) mengandung zat gizi tinggi yang sangat bermanfaat untuk kesehatan, perkembangan bayi guna untuk mencapai pertumbuhan yang optimal. Jumlah presentasi pemberian ASI eksklusif di provinsi Jambi pada tahun 2023 sebesar 65, 66%, dan di Kota Jambi sebesar 57,92%, dampak bayi tidak diberikan ASI eksklusif pada bayi 0-6 bulan dapat menyebabkan meyakit seperti infeksi, saluran pernafasan dan diare. Kendala ibu dalam memberikan ASI secara eksklusif seperti pengetahuan yang kurang, pekerjaan, ibu merasa stres, kelelahan, dan ASI tidak lancar. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah meningkatnya pengetahuan ibu hamil tentang akupresur untuk peningkatan produksi ASI, sasaran dalam kegiatan ini adalah ibu hamil yang berjumlah 30 orang, rincian kegiatan adalah *pre-test* dilakukan selama 10 menit, edukasi selakukan ± 90 menit dengan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab dengan menggunakan media leaflet, melakukan evaluasi dengan memberikan *post-test* selama 10 menit. Hasil dari evaluasi tersebut kemudian di lakukan analisis data untuk mengetahui perubahan pengetahuan responden terkait materi yang disampaikan yaitu tentang akupresur dalam meningkatkan produksi ASI. Setelah dilakukan edukasi kepada ibu hamil terjadi peningkatan pengetahuan ibu tentang manfaat akupresur untuk meningkatkan produksi ASI sebanyak 23,3%. Diharapkan materi yang telah disampaikan dapat diaplikasikan secara mandiri oleh ibu hamil dalam mempersiapkan masa laktasinya, dan dapat menyebarkan informasi kepada keluarga dan saudara sehingga program ASI eksklusif dapat tercapai.

Kata Kunci : akupressur, peningkatan produksi ASI

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) mengandung zat gizi tinggi yang sangat bermanfaat untuk kesehatan, perkembangan bayi guna untuk mencapai pertumbuhan yang optimal.⁽¹⁾ ASI eksklusif adalah pemberian ASI pada bayi dari lahir hingga berumur 6 bulan tanpa makanan tambahan atau, pemberian ASI eksklusif dapat mengurangi kematian pada bayi karena ASI mengandung kolostrum yang kaya akan antibodi dimana mengandung protein untuk daya tahan tubuh dan bermanfaat untuk mematikan kuman dalam jumlah tinggi. ASI juga mengandung enzim tertentu yang berfungsi sebagai zat penyerapan yang tidak akan mengganggu enzim lain di usus. Susu formula tidak mengandung enzim-enzim tersebut sehingga penyerapan makan sepenuhnya mengandalkan enzim yang terdapat di dalam bayi.⁽²⁾

Capaian presentasi bayi umur 0-5 bulan yang diberikan ASI Eksklusif di Indonesia pada tahun 2023 sebesar 73,97%.⁽²⁾ jumlah presentasi pemberian ASI eksklusif di provinsi Jambi pada tahun 2023 sebesar 65, 66%, dan di Kota Jambi sebesar 57,92%.⁽³⁾ Dampak rendahnya angka cakupan pemberian ASI Eksklusif berpotensi akan meningkatkan kematian bayi sebesar 55% (*World Health Organization, 2018*). Selain itu dampak bayi tidak diberikan ASI eksklusif pada bayi 0-6 bulan dapat menyebabkan meyakit seperti infeksi, saluran pernafasan atas (ISPA) dan diare. Rendahnya prevalensi dan singkatnya masa menyusui akan meningkatkan resiko angka kesakitan dan kematian pada bayi.⁽⁴⁾ Berbagai faktor yang mempengaruhi keberhasilan pemberian ASI eksklusif antara lain seperti usia, tingkat pendidikan, ekonomi, dukungan keluarga, status pekerjaan serta rendahnya pengetahuan tentang pentingnya pemberian ASI eksklusif, selain itu kendala yang sering dialami seperti ibu merasa stres, kelelahan, dan ASI tidak lancar keberhasilan menyusui merupakan hal yang sangat penting untuk meningkatkan kesehatan ibu dan bayi.⁽⁵⁾

Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI, diantaranya adalah terapi akupressur. Akupressur merupakan penekanan menggunakan jari yang dapat memberikan stimulasi sensorik stomatik melalui jalur aferen sehingga mempengaruhi aliran bioenergi yang mengalir dalam satu meridian atau aliran, rangsangan pada titik meridian akan memberikan fungsi kerja yang maksimal yang berhubungan dengan organ tersebut. Rangsangan tersebut dapat melewati jalur saraf *somato visceral*, garis meridian dan reaksi lokal. stimulasi sensorik yang dihasilkan akupressur akan merangsang hipofisis posterior dan pituitary yang akan mempengaruhi perbaikan kerja fungsi dari hormon yang akan meningkatkan produksi ASI. Pelepasan hormon oksitosin akan merangsang terjadinya *let down reflek* sehingga terjadi proses ejeksi ASI dari aveoli dan duktus laktiferius yang secara otomatis ASI keluar.⁽⁶⁾

Menurut Wulandari dkk 2019 menyatakan bahwa terdapat beberapa teknik atau metode lain yang dapat merangsang produksi ASI diantaranya adalah akupressur yang dapat menstimulasi prolaktin atau oksitosin dimana akupressur tersebut dapat memberikan perintah kepada hipofisis untuk mengeluarkan hormon prolaktin dan oksitosin dengan didukung oleh hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh akupressur terhadap produksi ASI dengan $P \text{ value} = 0,00 < \alpha (0,05)$.⁽⁷⁾

Selain itu penelitian yang dilakukan oleh khumairoh, menyatakan bahwa akupressur mempunyai efek pada sekresi prolaktin yang dapat merangsang pengeluaran ASI meningkat, dimana peneliti membagi responden menjadi dua kelompok yaitu kelompok kasus dan kelompok kontrol yang terdiri dari masing-masing kelompok ada 7 responden kemudian di

lakukan pengukuran awal dari masing-masing kelompok tidak ada pengeluaran ASI, kemudian peneliti melakukan akupressur pada kelompok kasus diperoleh data bahwa terdapat 7 responden (100%) mengeluarkan ASI, pada kelompok kontrol terdapat 3 responden (43%) yang mengeluarkan ASI dan 4 responden (57%) yang tidak mengeluarkan ASI. Hal ini menunjukkan terjadi perubahan pada responden kelompok kasus setelah diberikan perlakuan akupressur yaitu mengeluarkan ASI diukur setelah 30 menit dari pengukuran pertama.⁽⁸⁾

Praktek Mandiri Bidan Yustati Ambarita merupakan salah satu pelayanan kesehatan yang ada di Kota Jambi dengan jumlah kunjungan ANC pada ibu hamil sebanyak 30 perbulannya studi pendahuluan yang dilakukan di Praktek Mandiri Bidan Yustati Ambarita Kota Jambi yang beralamat di Jl. Tembesi-Jambi, Pijoan, Kec. Jambi Luar Kota, Kabupaten Muaro Jambi. Pada bulan maret dari 6 ibu menyusui terdapat 4 ibu yang tidak memberikan ASI eksklusif dengan alasan bahwa ASInya tidak lancar.

Edukasi merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan. Edukasi dapat dilakukan dengan menggunakan berbagai macam media salah satunya Leaflet. Leaflet merupakan media elektronik yang berisi materi singkat dan jelas dengan design menarik untuk mempermudah pertukaran informasi melalui internet dan smartphone. Perkembangan penggunaan internet yang cukup pesat memungkinkan masyarakat memiliki kemudahan dalam hal pencarian informasi mengenai kesehatan

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini di laksanakan pada bulan Maret-Agustus 2023 di Praktek Mandiri Bidan Yustati Ambarita yang beralamat di Jl. Jambi-Ma. Bulian KM 10, Pijoan, Kec. Jambi Luar Kota, Kabupaten Muaro Jambi. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah meningkatnya pengetahuan ibu hamil tentang akupressur untuk peningkatan produksi ASI, sasaran dalam kegiatan ini adalah ibu hamil yang berjumlah 30 orang, rincian kegiatan tahap pertama *pre-test* dilakukan selama 10 menit, tahap kedua edukasi dilakukan ± 90 menit dengan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab dengan menggunakan media leaflet, tahap ketiga melakukan evaluasi yaitu dengan memberikan *post-test* selama 10 menit. Hasil dari evaluasi tersebut kemudian di lakukan analisis untuk mengetahui perubahan pengetahuan responden terkait materi yang disampaikan yaitu tentang akupressur dalam meningkatkan produksi ASI.

Tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah sebagai berikut:

1. Tahap persiapan
 - a. Melakukan pengkajian dan analisa data awal
 - b. Mengidentifikasi masalah
 - c. Menyusun proposal kegiatan pengabdian kepada masyarakat
 - d. Menyiapkan izin kelokasi
2. Tahap pelaksanaan
 - a. Melakukan orientasi/perkenalan tim kegiatan dengan kelompok sasaran
 - b. Melaksanakan *pre tes* yaitu dengan memberikan pertanyaan kepada ibu hamil terkait akupressur
 - c. Menjelaskan materi tentang akupressur dan cara melakukannya
 - d. Memberikan *post test* kepada ibu hamil terkait materi yang diberikan yaitu tentang akupressur
 - e. Mengevaluasi kegiatan
3. Penyusunan laporan
 - a. Pembuatan laporan

- b. Mengumpulkan laporan ke LPPM
- c. Publikasi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di Praktek Mandiri Bidan Yustati Ambarita yang beralamatkan di Jl. Tembesi-Jambi, Pijoan, Kec. Jambi Luar Kota, Kabupaten Muaro Jambi. Kegiatan ini mengangkat topik sesuai dengan bidang ilmu dan permasalahan yang ada di masyarakat, sebelum menjelaskan materi tim memberikan pertanyaan terkait dengan materi akupressur dengan 10 pertanyaan berbentuk multiple choice (*pre-test*) kepada ibu hamil dengan waktu 10 menit, kemudian dilakukan edukasi selama ± 90 menit, materi yang di sampaikan meliputi pengertian akupressur, manfaat akupressur dan cara melakukan akupressur, penyampaian materi ini menggunakan metode ceramah, tanya jawab, diskusi, dan media yang digunakan dalam kegiatan ini berbentuk leaflet, untuk mengetahui perubahan pengetahuan ibu hamil maka tim melakukan evaluasi (*post-test*) di akhir kegiatan terkait materi yang di sampaikan dengan waktu 10 menit. Dari hasil pengisian angket tersebut kemudian di analisis dan didapatkan hasil perubahan pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan edukasi mengenai manfaat akupressur dalam meningkatkan produksi ASI adalah sebagai berikut :

Tabel 1. Perubahan pengetahuan ibu hamil tentang akupressur untuk peningkatan produksi ASI di Praktek Mandiri Bidan Yustati Ambarita

Pengetahuan	<i>Pre-test</i>		<i>Post test</i>	
Baik	11	36,7%	26	86,6%
Kurang	19	63,3%	6	20%
	30	100	30	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel. 1 di atas sebagian besar ibu hamil memiliki pengetahuan kurang tentang akupressur dalam peningkatan produksi ASI pada *pre-test* sebanyak 63,3%, setelah di berikan materi kemudian dilakukan *post-test* diperoleh hasil pengetahuan ibu hamil meningkat menjadi baik sebanyak 86,6%. Berdasarkan hasil tersebut maka dapat di simpulkan bahwa ada peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang akupressur dalam peningkatan produksi ASI sebanyak 23,3%.

Akupressur merupakan penekanan menggunakan jari yang dapat memberikan stimulasi sensori stomatic melalui jalur aferen sehingga mempegaruhi aliran bioenergy (Qi) yang mengalir dalam satu meridian atau aliran, rangsanagan pada titik meridian akan memberikan fungsi kerja yang maksimal yang berhubungan dengan organ tersebut. Rangsangan tersebut dapat melewati jalur saraf, *somatovisceral*, garis meridian dan reaksi lokal. Stimulasi sensorik yang dihasilkan akupressur akan merangsang hipofisis posterior dan pituitary yang akan mempengaruhi perbaikan kerja fungsi dari hormon yang akan meningkatkan produksi ASI, pelepasan hormon oksitosin akan merangsang terjadinya *let down* reflex sehingga terjadi proses ejeksi ASI dari alveoli dan *ductus lactiferius* yang secara otomatis ASIpun keluar⁽⁶⁾

Akupressur untuk meningkatkan produksi ASI dapat dilakukan melalui pemijatan atau penekanan beberapa titik meridian yaitu ST15,ST16,SP19,ST18 dan CV 17 dan Si1 berada pada sisi ulnair jari tangan ke 5,0,1 cun dibelakang dan lateral basis kuku dan CV 17 (*Shan Zhong*) berada pada setinggi sela iga 4, pemotongan garis merimedian dan garis

penghubung kedua puting susu.⁽⁹⁾ Akupressur dilakukan sebanyak 30 kali hitungan dapat di ulang beberapa kali sehari sesuai kebutuhan, akupressur merupakan salah satu tindakan alternatif untuk meningkatkan produksi ASI.⁽¹⁰⁾



Gambar 1. Teknik pemijatan/penekanan akupressur



Gambar 2. Titik ST15,ST16,SP19,ST18,CV17 dan Si 1

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ramadani, Zain, dan Hayati (2019) bahwa ada pengaruh akupressur terhadap peningkatan produksi ASI. ASI merupakan makan terbaik untuk bayi yang bermanfaat untuk menjaga ketahanan tubuh bayi, karena mengandung zat anti infeksi, gizi yang baik, dan protein utama berupa *lactubumin* yang mudah di cerna, dan mempunyai kandungan mineral yang banyak, maka dari itu supaya ibu dapat memberikan ASI secara eksklusif kepada bayinya dan mudah untuk di lakukan yaitu dengan terapi akupressur. Terapi akupressur merupakan solusi untuk mengatasi ketidاكلancaran produksi ASI teknik ini bisa memaksimalkan reseptor prolaktin dan oksitosin serta meminimalkan efek samping tertundanya proses menyusui selain itu akupressur dapat meningkatkan rasa rileks pada ibu nifas serta dapat meningkatkan endorphin dalam darah maupun sistematik.⁽¹⁰⁾

Sama halnya dengan hasil penelitian liliana dan Wahyuningsih (2020) Menyatakan bahwa ada pengaruh terapi akupressur terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum dengan p value 0,000. Pada masa postpartum merupakan masa yang sangat efektif dalam menerapkan terapi akupressur ini karna pada masa ini ibu sering merasa ragu untuk mampu memberikan nutrisi terbaik untuk bayinya. Oleh karna itu diharapkan ibu hamil dapat mempersiapkan masa laktasinya setelah mendapatkan pengetahuan tentang akupressur terhadap peningkatan produksi ASI.

KESIMPULAN

Akupressur ini merupakan tindakan alternatif untuk mengatasi ASI yang tidak lancar yaitu dengan cara melakukan pemijatan atau penekanan beberapa titik meridian yaitu Si 1 (*Shoze*) dan CV 17 (*Shan Zhong*) di lakukan sebanyak 30 hitungan dan dilakukan sesuai dengan kebutuhan. Setelah dilakukan edukasi kepada ibu hamil terjadi peningkatan pengetahuan ibu tentang manfaat akupressur untuk meningkatkan produksi ASI sebanyak 23,3%. Diharapkan materi yang telah disampaikan dapat diaplikasikan secara mandiri oleh ibu hamil dalam mempersiapkan masa laktasinya, dan dapat menyebarkan informasi keadaan keluarga dan saudara sehingga program ASI eksklusif dapat tercapai.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian masyarakat mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada rektor dan LPPM Universitas Baiturrahm atas dana dan fasilitas serta surat izin dalam melakukan pengabdian masyarakat ini dan juga kepada Pimpinan Praktek Mandiri Bidan Yustati Ambarita Kota Jambi yang telah memberikan izin tempat dan membantu dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini sehingga kegiatan ini berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kemenkes. Profil Kesehatan Indonesia. 2021;
2. Kemenkes. Profil Kesehatan Indonesia. 2022;
3. Jambi dinas kesehatan kota. Dinas kesehatan Kota Jambi. 2021. 2021.
4. Sonia Lidwina. Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Asi Eksklusif Dengan Perilaku Pemberian A. Skripsi. 2021;9(2):16–26.
5. Idris SM, Tafeng AGO, Elgorash A. Faktor yang Mempengaruhi Pemberian ASI Eksklusif pada Ibu dengan Bayi Usia 0-6 Bulan. *Int J Sci Res (IJSR)*. 2015;4(8):10–9.
6. Liliana A, Wahyuningsih M. Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Post Partum Di Pku Muhamadiyah Bantul. *Coping Community Publ Nurs*. 2020;8(4):416.
7. Wulandari AS, Hasanah O, Sabrian F. Pengaruh Akupresur Terhadap Produksi Air Susu Ibu (Asi). *J Ners Indones*. 2019;9(2):51.
8. Sulymbona N, As'ad S, Khuzaimah A, Miskad UA, Ahmad M, Bahar B. The effect of acupressure therapy on the improvement of breast milk production in postpartum mothers. *Enferm Clin*. 2020;30(2):615–8.
9. WONG FERI. No HIPNOPRESSUR. Jawa Barat; 2023.
10. Ramadani D, Zaen NL, Hayati N. Pengaruh Akupresur terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Nifas di Klinik Bersalin Trismaliah Desa Laut Dendang Kecamatan Medan Tembung Tahun 2019. *Pros Semin Nas Teknol Inf Komput dan Sains* 2019 [Internet]. 2019;1(1):382–90. Available from: <https://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/sintaks/article/view/917/744>