



Pengaruh *Pijat Akupresur Laktasi (Akuprelaktasi)* terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas di Kabupaten Tegal

The Effect of Lactation Acupressure Massage (Acuprelactation) on Breast Milk Production in Postpartum Women in Tegal Regency

Nora Rahmanindar^{1*} Juhrotun Nisa²

^{1,2} Politeknik Harapan Bersama

ABSTRACT

In Tegal Regency in 2022, the coverage of babies aged under 6 months who receive exclusive breastfeeding is 67.96%. Tegal Regency Government is currently continuing to strive for 2026 coverage of babies aged under 6 months who receive exclusive breast milk of 85%. This research aims to determine the effect of lactation acupressure massage on breast milk production in postpartum mothers. Quantitative research uses a quasi-experimental design with a non-equivalent control group design. The population in this study was postpartum mothers in the Tegal Regency, namely 100 postpartum mothers. The sampling period was from November until December 2023; the samples used were all postpartum mothers on days 1-3. The sampling technique used a cluster sampling technique; 50 postpartum mothers were in the treatment group, and 50 postpartum mothers were in the control group. The results of statistical tests using Wilcoxon obtained a P-value of 0.000 at a significance level of 5% (0.000<0.005), in this case indicating that the research hypothesis was accepted, meaning that there was an effect of lactation acupressure massage on breast milk production in postpartum mothers.

ABSTRAK

Di Kabupaten Tegal tahun 2022 cakupan bayi dibawah 6 bulan yang hanya mendapat ASI eksklusif sebesar 67,96%. Pemerintah kabupaten Tegal saat ini terus berupaya untuk tahun 2026 cakupan bayi usia kurang dari 6 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif sebesar 85%. Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui adanya pengaruh pijat akupresure laktasi terhadap produksi ASI pada ibu nifas. Penelitian dengan metode kuantitatif memakai rancangan quasy experimental design dengan desain non equivalent control grup design. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu nifas di Kabupaten Tegal yaitu 100 orang ibu nifas. Periode pengambilan bulan November-Desember 2023, sampel yang digunakan seluruh ibu nifas hari ke 1-3, Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik cluster sampling, 50 ibu nifas pada kelompok perlakuan dan 50 ibu nifas pada kelompok kontrol. Hasil uji statistic menggunakan Wilcoxon didapatkan P-value 0,000 pada derajat kemaknaan 5% (0,000<0,005), dalam hal ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima artinya ada pengaruhnya pijat Akupresure laktasi terhadap produksi ASI ada ibu nifas.

Keywords : *Acupressure, postpartum mothers, lactation*

Kata Kunci : *Akupresure, ibu nifas, laktasi*

Correspondence : Nora Rahmanindar

Email : norarahmanindar@gmail.com

• Received 11 Januari 2024 • Accepted 1 Juli 2024 • Published 1 Oktober 2024

• p - ISSN : 2088-7612 • e - ISSN : 2548-8538 • DOI: <https://doi.org/10.25311/keskom.Vol10.Iss3.1772>

PENDAHULUAN

Produksi ASI sendiri dipengaruhi oleh berbagai faktor. Konsumsi ASI dipengaruhi oleh faktor langsung dan tidak langsung yang mempengaruhi produksi ASI. Faktor langsung yang mempengaruhi produksi ASI yaitu: 1) perilaku menyusui (waktu inisiasi menyusui, frekuensi, durasi, perilaku menyusui bayi, dan menyusui di malam hari); 2) faktor psikologis ibu (persepsi, kepribadian, sikap, pengetahuan tentang menyusui); dan 3) faktor fisiologis maternal (status kesehatan, nutrisi, intake cairan, medikasi, usia, penggunaan rokok dan kontrasepsi oral). Sedangkan faktor tidak langsung yang memengaruhi produksi ASI yaitu keterbatasan waktu ibu, faktor sosiokultural, faktor kenyamanan ibu, dan faktor bayi. Selain itu, faktor genetik dan hormonal juga berpengaruh terhadap produksi dan pengeluaran ASI.¹ Setelah persalinan, perubahan hormonal akan menginisiasi sekresi ASI, dimana hormone prolactin, insulin dan kortisol berperan penting dalam tahap ini, sedangkan kadar hormone progesterone menurun. Di samping itu, hormone oksitosin yang disintesis di hypothalamus, akan disekresikan oleh *pituitary posterior* untuk menginduksi kontraksi sel mioepitel kelenjar mammary saat bayi menyusui, sehingga akan terjadi ejeksi ASI, atau disebut dengan refleksi “*let-down*” ketika ASI dikeluarkan dari ductus.²

Kekurangan ASI menjadi alasan utama ibu berhenti menyusui jika kebutuhan nutrisi bayi tidak dapat tercukupi dan berat badan bayi tidak bertambah. Kecukupan ASI ditentukan oleh kelancaran dan seberapa sering ibu menyusui bayinya, namun sayang sekali kebanyakan ibu yang tidak mengetahui informasi tersebut dengan benar. Hormon prolaktin dan oksitosin sangat berperan dalam memproduksi ASI dalam jumlah yang cukup, ada dua refleksi yang terpenting selama proses menyusui yakni refleksi prolaktin dan refleksi *let down*.³ Ketika produksi oksitosin menurun, membuat *let down reflex* tertekan sehingga produksi ASI tidak keluar. Salah satu cara merangsang refleksi *let down* adalah dengan menggunakan terapi pijat akuprelaktasi pada

payudara guna untuk merangsang produksi ASI.⁴ Penyebab ibu menyusui tidak bisa menyusui bayinya karena faktor psikologi ibu seperti ibu sedang stress atau kurang percaya diri dalam menyusui bayinya karena berbagai masalah yang ada. Masalah lainnya yang akan terjadi pada masa menyusui adalah sindrom kurang ASI dan ibu bekerja, sindrom Insufisiensi ASI yakni suatu kondisi dimana bayi tidak mendapatkan cukup ASI, merasa tidak puas setelah menyusui, banyak menangis, gelisah, tinja keras dan payudara terasa semakin membesar.^{5,6}

Meskipun pemberian ASI eksklusif didukung oleh pemerintah, namun dalam praktiknya terdapat kesenjangan antara cakupan IMD dan ASI eksklusif karena ibu sering mengeluhkan satu permasalahan yaitu suplai ASI yang tidak mencukupi atau tidak merasa, alternatif untuk melancarkan produksi ASI adalah dengan pijat akupresur laktasi.⁷ Oleh karena itu Pijat akupresur laktasi layak dijadikan terapi komplementer ibu nifas untuk meningkatkan hormon oksitosin guna melancarkan produksi ASI. Pijat akupresur sebagai bagian dari pengobatan komplementer yang telah di atur dalam Permenkes Nomor 15 tahun 2018 tentang Penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan Tradisional Komplementer. Wewenang bidan terkait pelaksanaan pijat akupresur dalam asuhan kebidanan komplementer tertuang pada Permenkes Nomor 15 tahun 2018 pada pasal 8 ayat 1 yaitu “Berdasarkan kualifikasi pendidikannya, tenaga kesehatan tradisional terdiri atas: a. Tenaga Kesehatan Tradisional profesi; dan b. Tenaga Kesehatan Tradisional vokasi”. Dijelaskan pada ayat 3 bahwa “Tenaga Kesehatan Tradisional vokasi sebagaimana dimaksud pada ayat (1) huruf b merupakan Tenaga Kesehatan Tradisional lulusan pendidikan tinggi paling rendah program diploma tiga bidang kesehatan tradisional sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan.”⁸

Berdasarkan laporan dari Ditjen Kesmas 2022, angka pencapaian bayi usia kurang dari 6 bulan yang mendapat ASI Eksklusif adalah 67,96%, turun dari 69,7% dari tahun 2021,

menandakan perlunya dukungan lebih intensif agar cakupan ASI bisa meningkat. Di Jawa Tengah angka pencapaian bayi usia kurang dari 6 bulan mendapat ASI Eksklusif pada tahun 2020 yaitu 76,30%, tahun 2021 mengalami peningkatan sebesar 78,93% dan pada tahun 2022 mengalami sedikit penurunan yaitu sebesar 78,71%. Di Kabupaten Tegal cakupan bayi ASI Eksklusif dibawah usia 6 bulan sebesar 67,96% pada tahun 2022, Pemerintah Kabupaten Tegal saat ini terus berupaya untuk mencapai 85% bayi ASI Eksklusif dibawah usia 6 bulan pada tahun 2026.⁹

Berdasarkan studi pendahuluan dimana peneliti mewawancarai 10 orang ibu nifas, terdapat 8 orang ibu nifas melaporkan ASInya tidak keluar dan payudaranya membengkak sejak hari pertama hingga hari ketiga, namun ibu nifas tersebut tidak pernah mengetahui cara melakukan pijat akupresure laktasi, masih banyak ibu yang melakukan perawatan pasca melahirkann berdasarkan budaya dan tradisi, termasuk dalam hal menyusui, Ketika ibu menyusui khawatir apakah mampu atau tidaknya memberikan ASI pada bayinya, hal ini akan menyebabkan penurunan hormon oksitosin, sehingga ASI tidak keluar atau berhenti dan akhirnya ibu akan memberikan susu formula pada bayinya. Salah satu cara untuk merangsang hormon oksitosin dan prolaktin pada ibu pasca melahirkan adalah dengan melakukan pijat akupresur laktasi (Akuprelaktasi). Tujuan Penelitian untuk mengetahui pengaruh pijat akupresure laktasi terhadap produksi ASI pada ibu nifas.

METODE

Penelitian kuantitatif desain yang digunakan *quasy experiment non equivalent control grup design*. Pada kelompok perlakuan mendapatkan pijat akupresur laktasi pada titik ST 15,16,18, SP 18, CV17, PC6, SI1 untuk meningkatkan produksi ASI. Akupresur pada

diberikan selama 10-15 menit, selama 3 hari. sebaliknya kelompok kontrol tidak di berikan perlakuan yaitu pijat akupresure laktasi. Populasi pada penelitian ini adalah ibu nifas di Kabupaten Tegal yaitu 100 orang ibu nifas. Periode pengambilan sampel bulan November-Desember 2023, sampel yang digunakan seluruh ibu nifas hari ke 1-3, pengambilan sampel menggunakan teknik *cluster sampling*, 50 ibu nifas pada kelompok perlakuan dan 50 ibu nifas pada kelompok kontrol.

Kriteria Inklusi untuk penelitian ini adalah ibu nifas 1-3 hari, ASI ibu belum keluar/ belum lancar, Berat bayi ≥ 2500 gr, bersalin normal, persalinan aterm, bayinya hidup dan memberikan persetujuan tertulis untuk berpartisipasi dalam penelitian. Kriteria Eksklusi pada penelitian ini adalah ibu mengalami stress atau penyakit infeksi, ibu yang menggunakan kontrasespi hormonal, ibu yang mengkonsumsi obat-obatan yang memiliki efek antipsikotik atau antidepresi, bayi diberi susu formula, ibu minum pelancar ASI. Nomor Surat Ijin penelitian 014.16/P3M.PHB/XI/2023

HASIL

Penelitian dilaksanakan pada bulan November-Desember 2023 di Wilayah Kabupaten Tegal, pada kelompok perlakuan teknik pelaksanaan pemberian pijat Akupresur laktasi pada titik ST 15,16,18, SP 18, CV17, PC6, SI1, waktu pemijatan dilakukan selama 3 hari lama pemijatan sekitar 10-15 menit pada titik payudara pada ibu nifas hari ke 1-3. Pemijatan dilakukan oleh peneliti dan dibantu oleh 23 orang bidan yang sudah dilakukan pelatihan pada titik akupresure untuk meningkatkan produksi ASI di payudara. Proses pengukuran setelah pemijatan di titik ST 15,16,18, SP 18, CV17, PC6, SI1, ibu di minta untuk memerah ASI, dilihat kenaikan jumlah produksi ASI nya selama 3 hari. Sebaliknya kelompok kontrol tidak di berikan perlakuan yaitu pijat akupresure laktasi.

Karakteristik Responden

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Responden pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

Karakteristik Responden	Perlakuan		Kontrol	
	F	%	F	%
Usia				
<20 th	0	0	0	0
20-30 th	34	68	28	56
>30 th	16	32	22	44
Pendidikan				
SD	2	4	0	0
SMP	4	8	6	12
SMA	33	66	40	80
PT	11	22	4	8
Paritas				
Primigravida	19	38	16	32
Multigravida	28	56	22	44
Grandemultigravida	3	6	12	24
Pekerjaan				
Tidak bekerja	36	72	35	70
Bekerja	14	28	15	30
Jumlah	50	100	50	100

Sumber: Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 1 karakteristik responden menunjukkan bahwa Sebagian besar responden baik kelompok perlakuan dan kelompok kontrol berusia antara 20 hingga 35 tahun, begitu juga dengan Pendidikan pada kelompok perlakuan

dan kelompok kontrol Sebagian besar SMA. Paritas pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol mayoritas multigravida. Pada status pekerjaan kelompok perlakuan dan kelompok kontrol mayoritas merupakan tidak bekerja.

Kecukupan ASI

Tabel 2 Distribusi Tingkat kecukupan ASI pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol

Kecukupan ASI	Perlakuan						Kontrol					
	Hari 1		Hari 2		Hari 3		Hari 1		Hari 2		Hari 3	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Sangat Kurang	47	94	6	12	0	0	50	100	2	4	0	0
Kurang	3	6	44	88	17	34	0	0	48	96	34	68
Lancar	0	0	0	0	33	66	0	0	0	0	16	32
Total	50	100										

Sumber: Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 2 kecukupan ASI pada hari pertama untuk kelompok perlakuan dan kelompok kontrol didapatkan kecukupan ASI sangat kurang, pada hari ke dua kecukupan ASI

kelompok perlakuan dan kelompok kontrol diperoleh hasil kurang, dan hari ketiga kecukupan ASI pada kelompok perlakuan lancar sedangkan pada kelompok kontrol masih kurang.

Pengaruh Pijat Akupresure laktasi terhadap Produksi ASI pada ibu nifas

Tabel 3 Distribusi Pengaruh Pijat Akupresure laktasi terhadap Produksi ASI pada ibu nifas pada kelompok perlakuan dan kontrol

Kelompok responden	Mean	Median	P Value
Kelompok perlakuan			
Hari 1	1,36	0,00	0,000
Hari 2	7,68	5,00	0,000
Hari 3	21,28	20,00	0,000
Kelompok kontrol			
Hari 1	1,82	0,00	0,001
Hari 2	4,08	1,50	0,016
Hari 3	5,62	5,00	0,003

Sumber: Data Primer 2023

Berdasarkan Tabel 3 dapat dilihat nilai mean jumlah produksi ASI pada kelompok perlakuan yaitu pada hari meningkat drastis pada hari ke 3 sebanyak 21,28, nilai median 20,00 serta pada kelompok kontrol peningkatan terjadi pada hari ke 3 sebanyak 5,62 dan nilai median sebanyak 5,00. Distribusi Pengaruh Pijat Akupresure laktasi terhadap Produksi ASI pada ibu nifas pada kelompok perlakuan hari pertama 0,000, hari kedua 0,000 dan hari ketiga 0,000 sedangkan kelompok kontrol hari pertama 0,001, hari kedua 0,016 dan hari ketiga 0,003. Hasil uji statistik menggunakan Wilcoxon diperoleh *P-value* sebesar 0,000 pada derajat kemaknaan 5% ($0,000 < 0,005$), menunjukkan bahwa hipotesis diterima sehingga ada pengaruhnya pijat akupresure laktasi terhadap produksi ASI ada ibu nifas.

Pendidikan

Berdasarkan hasil penelitian mayoritas responden baik kelompok perlakuan maupun kontrol memiliki Pendidikan SMA. Faktor keuangan keluarga menjadi salah satu alasan untuk memperoleh pendidikan yang lebih tinggi. Tingkat pendidikan seseorang tidak dapat dijadikan tolak ukur keberhasilan seseorang dalam proses menyusui, namun seberapa banyak dan benar informasi yang diterima ibu tentang proses menyusui, Pendidikan dapat mempengaruhi perilaku untuk memotivasi diri sehingga dapat mempengaruhi perkembangan Kesehatan, semakin tinggi tingkat Pendidikan yang dimiliki seseorang maka semakin mudah memperoleh informasi sehingga semakin banyak pula informasi yang diperolehnya.¹⁰

PEMBAHASAN

Karakteristik responden

Usia

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa responden pada kelompok perlakuan dan kontrol sebagian besar berusia 20 hingga 30 tahun. Bahwa usia 20-30 tahun merupakan rentang usia tertinggi untuk reproduksi dan sangat mendukung pemberian ASI Eksklusif karena ibu mudah menyerap informasi yang diperoleh mengenai ASI.

¹⁰

Paritas

Paritas adalah jumlah anak yang pernah dilahirkan oleh seorang ibu. Ibu yang mempunyai anak pertamanya bisa saja mengalami kendala dalam menyusui, hal tersebut sebenarnya hanya karena tidak mengetahui cara melakukannya dan ketika seorang ibu mendengar pengalaman yang kurang baik tentang menyusui dari orang lain, maka akan membuat ibu menyusui menjadi ragu. Ibu dengan status multipara lebih cenderung memberikan ASI eksklusif karena sudah mempunyai pengetahuan dan pengalaman dari persalinan sebelumnya. Ibu yang melahirkan berkali-kali menghasilkan ASI nya jauh lebih

banyak dibandingkan ibu yang melahirkan pertama kali. Jumlah kelahiran dimana ibu menyusui bayinya. Semakin banyak ibu yang mempunyai anak, maka semakin luas pengalaman yang dimilikinya untuk menyusui dan semakin baik pula pengetahuannya tentang cara memperbanyak produksi ASI, sehingga minim timbul masalah saat menyusui. Ibu yang memiliki anak pertama mungkin tidak mengetahui cara menyusui yang sebenarnya dan mungkin mengalami kesulitan dalam menyusui. Mendengar pengalaman buruk menyusui orang lain dapat membuat ibu enggan menyusui bayinya. Jika seorang ibu punya masalah pada proses menyusui dan kurang memiliki keterampilan menyusui, maka ia akan memberikan susu formula dengan putus asa.¹¹ Responden multipara memiliki pola pikir yang lebih matang di bandingkan ibu primipara karena pengalaman sebelumnya menjadi peddoman dalam memenuhi kebutuhan gizi selama hamil dan nifas sehingga meningkatkan produksi ASI.¹²

Pekerjaan

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh responden pada kelompok perlakuan dan kontrol yang berprofesi sebagai ibu rumah tangga yaitu sebanyak kelompok perlakuan 36 orang (72%) dan kelompok kontrol 35 orang (70%). Apabila status pekerjaan ibu bekerja maka besar kemungkinan ibu tidak memberikan ASI eksklusif pada bayinya, dan apabila status pekerjaan ibu tidak bekerja maka besar kemungkinannya ibu dapat memberikan ASI eksklusifnya. Karena kebanyakan ibu bekerja, waktu merawat bayinya lebih sedikit, sehingga memungkinkan ibu tidak memberikan ASI eksklusif pada bayinya. Pasalnya ibu yang tidak bekerja menghabiskan sebagian besar waktunya di rumah sehingga dapat memantau kondisi perkembangan anaknya.¹³

Kecukupan ASI

Pada tabel 2 kecukupan ASI pada kelompok perlakuan pada hari pertama sangat kurang sebesar 94%, hari kedua kurang sebesar 88% dan hari ketiga lancar sebesar 66%. Pada

kelompok kontrol pada hari pertama sangat kurang sebesar 100%, hari kedua kurang sebesar 96% dan hari ketiga lancar sebesar 68%.

Jumlah produksi ASI yang meningkat mempengaruhi kecukupan ASI pada bayi, ASI yang cukup berarti ibu memberikan ASInya kepada bayi secara optimal guna memenuhi kebutuhan nutrisi pada bayi serta perkembangan bayi sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup bayi serta untuk tumbuh kembang bayi pada usia 0 hingga 6 bulan. Ibu dapat mengetahui apakah bayinya mendapatkan cukup ASI dengan melihat berat badan bayi dan seberapa sering bayinya buang air kecil.^{14,15} Pijatan Akupresur laktasi akan membuat Relaksasi pada ibu menyusui akan memberikan rasa nyaman sehingga akan meningkatkan reflek *let down* serta meningkatkan hormon prolaktin dan oksitosin. Dengan demikian terapi akupresur dapat memaksimalkan reseptor prolaktin dan oksitosin sehingga meningkatkan produksi ASI pada ibu.^{16,17} Pada kelompok perlakuan pijat akupresur laktasi dilakukan selama 3 hari. Kecukupan produksi ASI adalah kecukupan asupan ASI pada bayi bisa dilihat dari frekuensi menyusui, BAK, pola BAB, perilaku bayi dan kondisi payudara ibu. Akupresur dilakukan pada titik pemijatan dan stimulasi pada titik akupoin yang bermanfaat memberikan rasanyaman pada ibu. Titik-titik akupresur yaitu ST 15,16,18, SP 18, CV17, PC6, SI1. Akupresur adalah pijatan dengan tekanan yang menggunakan jari akan merangsang sensori stomatik melalui jalur aferen yang merangsang kelenjar hipofisis posteriror akan melepaskan hormon oksitosin yang merangsang proses reflek *let down*, hal ini menyebabkan proses laktasi terjadi melalui alveoli dan saluran ASI yang secara otomatis akan mengeluarkan ASI. Akupresur melibatkan stimulasi titik-titik akupuntur pada tubuh untuk meningkatkan oksitosin yang dibutuhkan untuk meningkatkan produksi ASI.¹⁸ Pada kelompok kontrol tidak diberikan intervensi pada ibu menyusui, tujuan pemberian ASI yang baik adalah untuk merangsang produksi ASI dan memperkuat reflex hisap pada bayi. Informasi mengenai teknik

menyusui digunakan para ibu untuk menyusui bayinya setelah lahir.¹⁹

Pada kelompok perlakuan kecukupan ASI pada hari pertama sangat kurang 94%, hari kedua kurang 88% dan hari ke tiga lancar 66%, terdapat peningkatan jumlah produksi ASI pada ibu nifas yang diberikan pijat akupresure laktasi dengan keadaan payudara ibu tegang sebelum menyusui, terlihat ASI merembes dari puting susu ibu saat dipencet dengan tangan, frekwensi menyusui bayi dalam sehari lebih dari 6 kali, frekwensi BAK bayi lebih dari 6 kali sehari dan frekwensi BAB bayi lancar.²⁰ Saat bayi menyusui ujung saraf sensorik pada puting susu terstimulasi. Impuls ini berjalan melalui serabut aferen ke hipotalamus di dasar otak, yang kemudian merangsang kelenjar hipofisis anterior untuk melepaskan hormon prolactin ke dalam darah. Melalui siklus prolactin merangsang sel kelenjar susu (alveoli) untuk memproduksi susu, jumlah prolactin yang dikeluarkan dan jumlah ASI yang diproduksi, serta berapa lama bayi menyusui.²¹ Selain mempengaruhi kelenjar hipofisis anterior untuk mengeluarkan hormon prolactin, rangsangan yang ditimbulkan bayi saat menyusui juga mempengaruhi kelenjar hipofisis posterior untuk mengeluarkan hormon oksitosin. Ketika oksitosin dilepaskan ke dalam darah, otot polos disekitar alveoli dan saluran susu berkumpul dan mendorong susu dari alveoli, saluran susu dan sinus menuju puting susu, saat bayi menyusui, ASI yang dihasilkan banyak.¹⁸ Normalnya, mekonium akan keluar 36 hingga 48 jam pertama setelah kelahiran sebanyak 2-3 kali per hari, karena bayi baru lahir tetap mengeluarkan mekonium/feses selama 2 jam dan 24 jam pertama sebagai optimalisasi fungsi dan struktur anorektum.

Beberapa penelitian yang membandingkan kebiasaan pola buang air besar pada bayi baru lahir yang diberi ASI menunjukkan bahwa buang air besar lebih sering karena ASI kaya akan protein dan oligosakarida yang tidak dapat dicerna, sehingga dapat meningkatkan volume, osmolaritas dan pada akhirnya buang air besar. Sering menyusui merangsang reflek gastrokolik sehingga

menyebabkan buang air besar lebih sering. Pada bayi baru lahir, proses fisiologis diuresis/BAK terjadi antara 48 sampai 72 jam setelah lahir,^{22,23} dalam hal ini berhubungan adanya perubahan komposisi cairan ekstraseluler neonatus. Perkembangan fungsional sistem saluran kemih mencapai tingkat yang setara dengan orang dewasa seiring bertambahnya usia. Perkembangan pada sistem saluran kemih berdampak besar pada produksi urin. Pada saat lahir, pembuluh darah di ginjal mempunyai resistensi pembuluh darah yang tinggi pada orang dewasa kurang lebih 25%, sedangkan aliran darah ke ginjal masih tergolong rendah yaitu kurang dari 10% dibandingkan orang dewasa, oleh karena itu akan menghasilkan urin yang relative lebih sedikit dibandingkan orang dewasa.^{24,25}

Pengaruh pijat Akupresure laktasi terhadap produksi ASI pada ibu nifas

Seluruh responden pada penelitian ini terjadi peningkatan pada produksi ASInya setelah dilakukan Pijat Akupresure Laktasi, walaupun peningkatan yang terjadi berbeda-beda pada setiap ibu menyusui. Pada pengeluaran ASI hari pertama, daya isap bayinya belum terlalu kuat dibandingkan dengan usia bayi lebih dari 3 hari, hal ini akan berpengaruh pada pengeluaran ASI.²⁶ Jumlah ASI yang dibutuhkan bayi diatur sesuai dengan volume lambung bayi, selama 24 jam pertama, bayi akan membutuhkan sekitar 7 ml susu setiap kali menyusui. Dalam 24 jam kedua, kebutuhan ASI akan meningkat menjadi 14 ml setiap kali menyusui dan pada hari ke-3 kehidupan, kebutuhan ASI terus meningkat menjadi 22-30 ml setiap kali menyusui.²⁷ Payudara ibu terasa keras sebelum menyusui, frekwensi menyusui lebih dari 8 kali perhari, bayi tertidur 2 hingga 3 jam setelah menyusui, ibu merasakan refleks mengeluarkan ASI, bayi akan buang air kecil enam hingga delapan kali dalam waktu 24 jam, ASI akan mengalir secara alami, dan ibu akan merasakan bayi menghisap dan menelan dengan kuat dengan ritme yang lambat.²⁸

Pada tabel 3 pada kelompok perlakuan nilai mean hari pertama 1,36, hari kedua 7,68 dan hari ke tiga 21,28 mengalami peningkatan artinya pemberian akupresure pada ibu nifas memiliki pengaruh meningkatkan produksi ASI. Sedangkan pada kelompok kontrol nilai mean pada hari pertama sampai ketiga juga mengalami peningkatan tetapi meningkat tidak begitu signifikan pada hari ke tiga. Pada kelompok kontrol meskipun tidak mendapatkan perlakuan produksi ASInya juga meningkat tetapi tidak terlalu banyak peningkatannya dibandingkan kelompok perlakuan, hal ini disebabkan terdapat keinginan yang kuat dari ibu setelah melahirkan untuk memberikan bayinya ASI sehingga ibu menyusui bayinya sesering mungkin setiap 1 hingga 2 jam.²⁹ Sebenarnya setelah dihisap bayi, ASI yang tadinya keluar sedikit akan bertambah banyak. Faktanya semakin sering bayi menyusu maka payudara akan terus memproduksi lebih banyak ASI. terapi pijat akupresur laktasi merupakan salah satu cara untuk mengatasi ketidاكلancaran produksi pada ASI. Teknik ini memaksimalkan reseptor prolaktin dan oksitosin sehingga meningkatkan produksi ASI.^{28,30}

Hasil uji statistik *Wilcoxon* didapat *P-value* sebesar 0,000 pada taraf signifikan 5% (0,000<0,005), menunjukkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima sehingga terdapat pengaruh pijat Akupresure laktasi terhadap produksi ASI pada ibu nifas. Berdasarkan hasil penelitian ini, pijat akupresur laktasi berpengaruh terhadap produksi ASI dibandingkan dengan kelompok kontrol, karena tekanan yang diberikan dapat mempengaruhi pelepasan hormon prolaktin yang membantu meningkatkan produksi ASI. Akuprelaktasi dapat merangsang syaraf kelenjar payudara, respon rangsangan dikirim ke hipotalamus untuk menghasilkan hormon prolaktin dan mengalir ke kelenjar hipofisis anterior untuk melepaskan hormon prolaktin ke payudara. selanjutnya, hormon prolaktin akan merangsang sel alveolar untuk memproduksi ASI. Hal ini menyebabkan adanya efek akuprelaktasi terhadap produksi air susu ibu (ASI).³¹

SIMPULAN

Hasil uji statistik *Wilcoxon* didapat *P-value* sebesar 0,000 pada taraf signifikan 5% (0,000<0,005), menunjukkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima sehingga terdapat pengaruh pijat Akupresure laktasi terhadap produksi ASI ada ibu nifas..

Saran Bagi ibu nifas memberikan kontribusi untuk meningkatkan produksi ASI dengan pijat akupresure laktasi, bagi Tenaga Kesehatan pijat akupresure laktasi bisa sebagai alternatif untuk memberikan edukasi kepada ibu nifas untuk meningkatkan produksi ASI, bagi penelitian selanjutnya untuk menambah jumlah variabel lain seperti jumlah kadar oksitosin dan prolaktin, gangguan psikologis, peningkatan berat badan bayi.

UCAPAN TERIMA KASIH

1) Politeknik Harapan Bersama yang memberikan bantuan dana dan dukungan, 2) Bidan-bidan di Kabupaten Tegal, 3) Ibu nifas di Wilayah Kabupaten Tegal yang bersedia menjadi responden pada penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kartini M, Kusumadewi BN. Efektivitas Massage untuk Meningkatkan Produksi Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Postpartum (Effectiveness of Massage to Increase Breast Milk Production in Postpartum Mothers) Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Ngesti Waluyo Korespondensi penulis : monica.karti. 2023;12(1):163-177.
2. Golan Y, Assaraf YG. Genetic and physiological factors affecting human milk production and composition. *Nutrients*. 2020;12(5). doi:10.3390/nu12051500
3. Hajian H, Soltani M, Seyd Mohammadkhani M, et al. Systematic Review (Pages: 12939-12950) Breast Engorgement and Increased Breast Milk Volume in Lactating Mothers: A Review. *Int J Pediatr*. 2021;9(2):12939-12950. doi:10.22038/IJP.2020.54458.4305
4. Ashari A, Kusmiyati Y, Kebidanan M, et al. Senopati Bantul Effect of Acupressur and Oxytocin Massage on Output Time and Adequacy Of Breast Milk in Post Partum

- Mothers at Panembahan Senopati Hospital Bantul DOI: ASI memiliki banyak keuntungan baik untuk ibu ataupun bayi . ASI mengandung terhadap w. 2022;5(1).
5. Saidah H, Mu'alimah M, Sunaningsih, Sudirman, Puguh Wardaya A. Efektivitas Pijat Oksitosin dan Akupresure pada Titik Lu1, Cv 17 dan Si1 terhadap Produksi ASI pada Ibu Menyusui. *Judika (Jurnal Nusant Med.* 2022;6(1):73-83. doi:10.29407/judika.v6i1.18478
 6. Kumar Mohanty B, Fatimah binti Muhammad Nor S, Noor Faezah binti Mohd Sadek A, Ohn Mar S, Author Basanta Kumar Mohanty C. Attitude Towards Traditional, Complementary and Alternative Medicines (T&Cam) and Its Use Among Women During Antenatal and Postnatal Period. *Asian J Med Heal Sci.* 2020;3(1):52-60.
 7. Effect THE, Acupressure OF, Breast ON, Production M, Mothers P. *Jurnal Keperawatan.* 2022;14(2018):1053-1058.
 8. Republik Indonesia Menteri Kesehatan. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 1109/MENKES/PER/IX/2007 Tentang Penyelenggaraan Pengobatan Komplementer-Alternatif di Fasilitas Pelayanan Kesehatan. Published online 2007:1-29. www.persi.or.id
 9. Kebijakan L, Barang P, Maret JP. Kinerja Instansi Pemerintah Tahun 2022. Published online 2012.
 10. Wulandari AS, Hasanah O, Sabrian F. Pengaruh Akupresur Terhadap Produksi Air Susu Ibu (Asi). *J Ners Indones.* 2019;9(2):51. doi:10.31258/jni.10.1.51-60
 11. Purnamasari D, Khasanah RN. Hubungan Paritas Dengan Pemberian ASI eksklusif di Rumah Konseling Banyuwangi Tahun 2020. *J Heal.* 2020;9(1):71-76.
 12. Yani Puspita D, Istiqomah Titi BS, Retnowuni A. Volume 13 Nomor 1 JUNI 2022 *Jurnal. J Ilmu Kesehat.* 2022;13:74.
 13. Olya F, Ningsih F, Ovany R. Hubungan Status Pekerjaan Ibu dengan Pemberian ASI Eksklusif di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Menteng Tahun 2022. *J Surya Med.* 2023;9(1):137-145. doi:10.33084/jsm.v9i1.5160
 14. Renityas NN. Pengaruh Acupresure terhadap Kecukupan ASI pada Ibu Post Partum SC hari ke 7. *J Ners dan Kebidanan (Journal Ners Midwifery).* 2020;7(2):293-300. doi:10.26699/jnk.v7i2.art.p293-300
 15. Review A. The Effect of Acupressure on Increasing Breast Milk Production: A Scoping Review 1 Master of Midwifery , Faculty of Health Sciences , Universitas ' Aisyiyah Yogyakarta , Yogyakarta , Indonesia (Correspondence author ' s email , pariqaannisa22@gmail.com . 2024;17(4):1648-1658.
 16. Mayla Adzkie Z, Keperawatan Keris Husada A. Studi Literatur: Pengaruh Teknik Akupresur Pada Ibu Nifas Untuk Meningkatkan Produksi Asi. *J Ilm Kesehat Keris Husada.* 2022;6(1).
 17. El Haque IT, Roslianti E, Fitriani A, Lestari ID. Application of Acupressure Therapy to Increase Breast Milk Production in Spontaneous Post Partum Mothers. *J VNUS (Vocational Nurs Sci.* 2023;5(2):83-92. doi:10.52221/jvnus.v5i2.257
 18. Liliana A, Wahyuningsih M. Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Post Partum Di Pku Muhammadiyah Bantul. *Coping Community Publ Nurs.* 2020;8(4):416. doi:10.24843/coping.2020.v08.i04.p10
 19. Prajayanti ED, Sari IM. Gaster jurnal kesehatan. 2014;20(2013):144-153.
 20. 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.* Published online 2019:382-390.
 21. Nisa J, Umriaty U, Qudriani M. Pertumbuhan Bayi Berdasarkan Frekuensi Dan Durasi Menyusu. *Jl-KES (Jurnal Ilmu Kesehatan).* 2020;4(1):6-10. doi:10.33006/ji-kes.v4i1.163
 22. Julianti N. Penerapan Terapi Akupresure Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Menyusui 0-6 Bulan Di Desa Bantarjaya Kecamatan Pebayuran Kabupaten Bekasi Tahun 2023. *SELAPARANG J Pengabd Masy Berkemajuan.* 2023;7(3):2102. doi:10.31764/jpmb.v7i3.16669
 23. Mohammadpour A, Valiani M, Sadeghnia A, Talakoub S. Investigating the effect of reflexology on the breast milk volume of preterm infants' mothers. *Iran J Nurs Midwifery Res.* 2018;23(5):371-375.

- doi:10.4103/ijnmr.IJNMR_175_16
24. Rusmini, Ashari A, Kusmiyati Y. Akupresur Berpengaruh Terhadap Waktu Luaran dan Kecukupan ASI Pada Ibu Post Partum. *PROFESI (Profesional Islam Media Publ Penelit.* 2022;20(1):35-43.
 25. Zakarija-Grkovic I, Stewart F. Treatments for breast engorgement during lactation. *Cochrane Database Syst Rev.* 2020;2020(9). doi:10.1002/14651858.CD006946.pub4
 26. Fetrisia W, Yanti Y. Pengaruh Acupresure Point for Lactation Terhadap Produksi Asi Ibu Menyusui. *J Kesehatan.* 2019;10(1):41. doi:10.35730/jk.v10i1.383
 27. Juhrotun Nisa, Umriaty, Meyliya Qudriani. Adequacy of Breast Milk and the Development of Babies Aged 1-6 Months. *SEAJOM Southeast Asia J Midwifery.* 2022;8(2):62-66. doi:10.36749/seajom.v8i2.179
 28. Nurhasanah S, Masluroh. Perbedaan Terapi Pijat Akupresur dan Breastcare Terhadap Pengeluaran ASI pada Ibu Postpartum. *J Ilm Obs.* 2022;14(2):94-101.
 29. Citation NLM, Database L, Library N, Url B. Methotrexate Drug Levels and Effects Effects in Breastfed Infants. 2018;(Md):13-16.
 30. Fang YW, Chen SF, Wang ML, Wang MH. Effects of traditional Chinese medicine-assisted intervention on improving postpartum lactation: A systematic review and meta-analysis. *Heliyon.* 2024;10(6):e27154. doi:10.1016/j.heliyon.2024.e27154
 31. Julianti N. Article The Effect Of Acupressure Therapy On Breast Milk Production in Breastfeeding Mothers For 0-6 Months in Bantarjaya Village, Pebayuran District , Kabupeten, Bekasi in 2023 Neneng Julianti Bachelor of Midwifery and Midwife Professional Education St. *J Ilm Obs J Ilm Ilmu* Published online 2023. <https://stikes-nhm.e-journal.id/JOB/article/view/1388%0Ahttps://stikes-nhm.e-journal.id/JOB/article/download/1388/1297>