



EFEKTIFITAS REFLEKSI TITIK ACUPRESURE PADA TITIK LAKTASI TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS DI PMB NISLAWATY DESA RIDAN PERMAI KECAMATAN BANGKINANG KOTA TAHUN 2020

Nislawaty¹, Milda Hastuty², Neneng Fitria Ningsih³

^{1,2}Program Studi Kebidanan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

³Program Studi Keperawatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

nislawaty@gmail.com

Abstrak

Kurangnya produksi ASI merupakan alasan para ibu menghentikan ASI pada bayi mereka. Peningkatan pemberian ASI perlu dilakukan dalam upaya peningkatan kesehatan bagi bayi dan ibu, upaya tersebut dapat dilakukan antara lain dengan cara pemberian ASI dini. Salah satu cara untuk membantu meningkatkan produksi ASI adalah dengan memberikan terapi akupresure pada titik laktasi. Adapun tujuan penelitian ini adalah Untuk menganalisis Efektifitas Akupresure Pada Titik Laktasi terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Nifas di PMB Nislawaty Desa Ridan Permai Kecamatan Bangkinang Kota Tahun 2020. Berdasarkan jenisnya, peneliti ini adalah *pra experiment* (kegiatan percobaan yang bertujuan untuk mengetahui suatu pengaruh yang timbul sebagai akibat adanya perlakuan tertentu) dengan menggunakan *one groups pretest-post test design*, yaitu desain eksperimen yang menggunakan satu kelompok subyek serta melakukan pengukuran sebelum dan sesudah pemberian perlakuan pada subyek. Adapun sampel penelitian ini adalah sebanyak 10 ibu nifas usia 0-16 hari. Hasil penelitian menunjukkan hasil terapi akupresure efektif dalam peningkatan produksi ASI pada responden. Rata-rata frekuensi sebelum diterapi 4,9 dengan standar deviasi 1,792. Sedangkan setelah diterapi didapatkan rata-rata frekuensi ASI menjadi 3,7 dengan standar deviasi 2,300. Adapun hasil uji statistik *paired sample t test* diperoleh hasil *Pvalue* = 0,017 ($P < 0,05$) yang berarti terdapat perbedaan signifikan sebelum dan sesudah terapi dalam peningkatan produksi ASI. Adapun saran penelitian ini adalah Diharapkan untuk bidan-bidan dapat mencari solusi terbaik untuk pasien dengan pemberian terapi akupresure guna peningkatan ASI pada ibu nifas dikarenakan masih banyak ibu-ibu pasca persalinan mengeluh akan sulitnya memberikan ASI kepada bayi di awal-awal nifas karena masih sedikitnya produksi ASI. Dengan adanya terapi ini ibu-ibu nifas lebih bersemangat lagi dalam melaksanakan terapi untuk meningkatkan produksi ASI.

Kata Kunci : *Efektifitas, Terapi Acupresure, Titik Laktasi*

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2021

Corresponding author :

Address : Jl. Tuanku Tambusai No. 23 Bangkinang

Email : nislawaty@gmail.com

Phone : 085271096011

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) adalah satu jenis makananyang mencukupi seluruh unsur kebutuhan bayi baik fisik, psikologis, sosial maupun spiritual. ASI mengandungnutrisi, hormon, unsur kekebalan pertumbuhan, anti alergi, dan antiinflamasi. Salah satunya adalah kolostrum yang banyak mengandung sel darahputih, protein dan antibodi yangdapat memberikan perlindungan bagi bayi sampai usia 6 bulan. ASI diproduksi oleh kelenjar payudara pada bulan terakhir pada masa kehamilan. Dalam kondisi normal, pada hari pertama dankedua sejak bayi lahir, air susu yang dihasilkan sekitar 50-100ml sehari. Jumlahnya pun meningkat hingga 500 ml pada minggu kedua.Produksi ASI semakin efektif dan terus-menerus meningkat pada 10-14 hari setelah melahirkan (Prasetyono DS 2009).

Dalam rangka menurunkan angka kesakitan dan kematian bayi, (*UNICEF*) dan (*WHO*) merekomendasikan sebaiknya bayi hanya disusui air susu ibu (ASI) selama paling sedikit 6 bulan, dan pemberian ASI dilanjutkan sampai bayi berumur dua tahun (*WHO*, 2018). Agar ibu dapat mempertahankan ASI eksklusif selama 6 bulan, *WHO* merekomendasikan agar melakukan inisiasi menyusui dalam satu jam pertama kehidupan, bayi hanya menerima ASI tanpa tambahan makanan atau minuman, termasuk air, menyusui sesuai permintaan atau sesering yang diinginkan bayi, dan tidak menggunakan botol atau dot (*WHO*, 2018).

Sustainable Development Goals dalam *The 2030 Agenda For Sustainable Development* menargetkan pada tahun 2030 dapat mengurangi angka kematian neonatal paling sedikit 12 per 1.000 kelahiran hidup dan kematian pada anak di bawah usia 5 tahun paling banyak 25 per 1.000 kelahiran hidup. Hal tersebut dapat dicap: 1 lah satunya dengan pemberian ASI eksklusif dilaksanakan dengan baik (*United Nations*, 2016).

Hal tersebut belum sesuai dengan target *WHO* yaitu meningkatkan pemberian ASI eksklusif dalam 6 bulan pertama sampai paling sedikit 50%. Ini merupakan target ke lima *WHO* di tahun 2025 (*WHO*, 2019).

Di Indonesia, bayi yang telah mendapatkan ASI eksklusif sampai usia enam bulan adalah sebesar 29,5% (*Profil Kesehatan Indonesia*, 2017). Hal ini belum sesuai dengan target

Rencana Strategis Kementerian Kesehatan tahun 2015-2019 yaitu persentase bayi usia kurang dari 6 bulan yang mendapat ASI eksklusif sebesar 50%.

Menurut data provinsi seluruh indonesia, cakupan ASI eksklusif pada bayi sampai usia 6 bulan paling rendah berada di Sumatera Utara sebesar 10,73%, Gorontalo sebesar 12,70% dan palingtinggi di DI Yogyakarta sebesar 61,45%. Sementara kondisi Riau didapatkan pemberian ASI Eksklusif sampai usia 6 bulan sebesar 28,57% (*Data dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia*, 2018).

Kurangnya produksi ASI merupakan alasan para ibu menghentikan ASI pada bayi mereka. Peningkatan pemberian ASI perlu dilakukan dalam upaya peningkatan kesehatan bagi bayi dan ibu, upaya tersebut dapat dilakukan antara lain dengan cara pemberian ASI dini (*Permen*, 2013). Pemerintah telah berupaya dalam mensosialisasikan pemberian ASI termasuk ASI dini. Hal ini terbukti dengan telah dicanangkan Gerakan Nasional Peningkatan Penggunaan Air Susu Ibu (GNPPASI) oleh Presiden RI pada peringatan Hari Ibu tanggal 22 Desember 1990 yang bertemakan "Dengan ASI kaum ibu memelopori peningkatan kualitas manusia Indonesia". Pemberian ASI tanpa makanan lain khususnya pada enam bulan pertama setelah kelahiran disebut dengan menyusui secara eksklusif. Selanjutnya bayi perlu mendapatkan makanan pendamping ASI, sedangkan pemberian ASI diteruskan sampai anak berusia dua tahun (*Siregar, M.*, 2004).

Dalam mendukung pemenuhan ASI bagi bayi sesuai dengan yang diharapkan maka kualitas menyusui merupakan salah satu faktor yang harus diperhatikan oleh ibu sehingga produksi ASI bisa baik. Namun bagi sebagian ibu dalam memberikan ASI kualitas menyusui kurang diperhatikan tentang lama, frekuensi, teknik, cara, posisi dan kesiapan ibu saat menyusui. Hal ini kemungkinan dipengaruhi oleh pengetahuan yang kurang memadai. Faktor budaya, persepsi yang keliru tentang payudara dan menyusui atau pemahaman yang kurang tentang peran dan fungsi ibu saat menyusui. Akibatnya Air Susu Ibu (ASI) kadang terbuang percuma atau tidak dimanfaatkan (*Alimul A*, 2003).

Guna menjamin pemenuhan ASI bagi bayi secara optimal, maka faktor yang sangat

menentukan dalam pemberian ASI adalah kualitas menyusui bagi ibu, yang mencakup lama dan produksi ASI, teknik dan cara menyusui, posisi dan pelekatan menyusui serta kesiapan ibu menyusui. Dengan memperhatikan kualitas menyusui tersebut diharapkan dapat meningkatkan kelancaran ASI (Alimul A, 2003).

Perawatan payudara selama kehamilan adalah salah satu bagian penting yang harus diperhatikan sebagai persiapan untuk menyusui nantinya. Payudara perlu dipersiapkan sejak masa kehamilan sehingga bila bayi lahir dapat segera berfungsi dengan baik pada saat diperlukan. Pengurutan payudara untuk mengeluarkan sekresi dan membuka duktus dan sinus lakteriforus sebaiknya dilakukan secara hati-hati dan benar karena pengurutan yang salah dapat menimbulkan kontraksi pada rahim sehingga terjadi kondisi seperti pada uji kesejahteraan janin menggunakan uterotonika.

Basuhan lembut setiap hari pada areola dan puting susu akan dapat mengurangi retak dan lecet pada area tersebut tetapi perlu diingat setelah usia kehamilan lebih 34 minggu. Untuk sisa sekresi ASI yang mengering pada puting susu, lakukan pembersihan dengan menggunakan campuran gliserin dan alkohol. Karena payudara menegang, sensitif dan menjadi lebih berat maka sebaiknya gunakan penopang payudara yang sesuai (brassiere) (haeriaty 2010).

Saat kehamilan payudara akan membesar dan daerah sekitar puting akan lebih gelap warnanya (hyperpigmentasi) dan juga lebih sensitif. Semua ini terjadi untuk persiapan ibu hamil untuk memberikan ASI pada bayinya kelak. Disamping perawatan payudara dengan perlakuan massase, ibu hamil juga memerlukan istirahat yang cukup, mengendalikan tingkat emosional, dan makan makanan dengan gizi seimbang terutama mengkonsumsi tablet Fe secara rutin (haeriaty 2010).

Setelah dilakukan survey pada tujuh (7) ibu post partum di bulan Agustus 2020, terdapat 5 diantaranya mengalami gangguan produksi ASI, masalah ini mengganggu ibu karena besar harapan ibu post partum memberikan ASI dan bayi dapat merasakan kolostrum dalam 24 jam pertama. Berdasarkan pada latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Efektifitas Akupresure Pada Titik Laktasi terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada

Ibu Nifas di PMB Nislawaty Desa Ridan Permai Kecamatan Bangkinang Kota Tahun 2020.

METODE PENELITIAN

Berdasarkan jenisnya, peneliti ini adalah *pra experiment* (kegiatan percobaan yang bertujuan untuk mengetahui suatu pengaruh yang timbul sebagai akibat adanya perlakuan tertentu) dengan menggunakan *one groups pretest-post test design*, yaitu desain eksperimen yang menggunakan satu kelompok subyek serta melakukan pengukuran sebelum dan sesudah pemeberian perlakuan pada subyek

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di Desa Ridan Permai pada bulan Desember 2020 hingga Januari 2021. Intervensi telah diberikan kepada seluruh responden sebanyak 10 responden dan telah diisi oleh responden. Untuk tahapan teknik pengolahan data telah sampai pada tahap *entry data* dan *clearing, tabulating* dan *analisis data*. Adapun hasil penelitian adalah sebagai berikut:

A. Tabel 5.1 Karakteristik responden berdasarkan lembar observasi

	Mea n	Media n	Mi n	Ma x	SD
Frekuensi sebelum diberikan terapi akupresure	4,90	5,50	2	7	1,79 2
Frekuensi setelah diberikan terapi akupresure	3,80	4,50	1	6	1,87 4

Dari hasil tabel 5.1 didapatkan bahwa skor rata-rata frekuensi s diterapi akupresure yaitu 4,90 dan dengan skor median 5,50, serta Standa Deviasi 1,792. Sedangkan skor rata-rata frekuensi setelah diberikan terapi akupresure yaitu 3,80 dengan skor median 4,50 dan standar deviasi 1,874.

B. Tebal 5.2 Analisis Uji T berpasangan sebelum dan sesudah terapi akupresure.

Variabel	Mean	SD	t	P
Frekuensi nyeri sebelum terapi	4,9	1,792	2,905	0,017
Frekuensi nyeri setelah terapi	3,8	1,874		

Dari hasil tabel 5.2 didapatkan bawah rata-rata frekuensi nyeri sebelum diterapi acupresure yakni 4,9 kali dengan standar deviasi 1,792. Sedangkan rata-rata nyeri setelah diterapi acupresure adalah 3,8 kali dengan standar deviasi 1,874. Didapatkan nilai t 2,905 pada nilai p=0,017. Artinya Ho ditolak, dan pemberian terapi acupresure efektif terhadap peningkatan produksi ASI.

Hasil penelitian menunjukkan hasil terapi acupresure efektif dalam peningkatan produksi asi pada responden. rata-rata frekuensi sebelum diterapi 4,9 dengan standar deviasi 1,792. sedangkan setelah diterapi didapatkan rata-rata frekuensi asi menjadi 3,7 dengan standar deviasi 2,300. adapun hasil uji statistik *paired sample t test* diperoleh hasil *pvalue* = 0,017 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat perbedaan signifikan sebelum dan sesudah terapi dalam peningkatan produksi asi.

Adanya peningkatan hormon prolaktin selama pemberian terapi acupresur pada titik laktasi, memberikan pengaruh yang cukup besar dalam peningkatan produksi asi. hal ini sangat memberikan dampak positif bagi ibu menyusui, agar produksi asi meningkat sehingga frekuensi pemberian asi kepada bayipun meningkat. hal tersebut jg didukung dengan peningkatan sirkulasi darah menuju duktus laktiferus dalam guna meningkatkan volume asi.

Berdasarkan hasil teori yang ada dan hasil penelitian yang didapatkan. maka dapat disimpulkan bahwa fungsi kerja terapi acupresure sendiri dalam peningkatan produksi asi adalah salah satunya memperbaiki jaringan tubuh dan otot. dengan begitu ketika menekan titik tertentu pada saat akuresure dilakukan merangsang pengeluaran hormon endoprin, yang hormon endoprin ini dapat menimbulkan efek kebahagiaan dan ketenangan, sehingga ibu menyusui tidak akan takut, stres selama menyusui. Hal ini sangat membantu peningkatan produksi ASI pada ibu.

KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian didapatkan terdapat hubungan yang signifikan terapi acupresure dalam peningkatan produksi ASI dengan nilai *Pvalue*=0,017 ($P < 0,05$).

SARAN

1. Peneliti selanjutnya
Diharapkan penelitian ini dapat dilaksanakan dengan durasi waktu lebih lama, guna melihat lebih jauh efektifitas pemberian terapi pada titik acupresure dalam peningkatan produksi ASI pada ibu.
2. Bidan
Diharapkan untuk bidan-bidan dapat mencari solusi terbaik untuk pasien dengan pemberian terapi acupresure guna peningkatan ASI pada ibu nifas dikarenakan masih banyak ibu-ibu pasca persalinan mengeluh akan sulitnya memberikan ASI kepada bayi di awal-awal nifas karena masih sedikitnya produksi ASI. Dengan adanya terapi ini ibu-ibu nifas lebih bersemangat lagi dalam melaksanakan terapi untuk meningkatkan produksi ASI nya.
3. Institusi Pendidikan
Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan acuan penelitian bagi peneliti selanjutnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada :

1. Responden
Terimakasih kepada responden atas memberikan kesempatan kepada penelitian untuk melaksanakan penelitian, dan berkenan menjadi responden dalam penelitian ini.
2. Institusi Pendidikan
Syukur yang tiada tara diberikan kepada UP karena sebagai institusi pendidikan tempat peneliti bekerja, senantiasa menanamkan rasa percaya diri bagi peneliti dan senantiasa mendorong peneliti dalam mengembangkan karya ilmiah yang berkesinambungan. Dan dengan tetap memadai referensi yang ada di Universitas Pahlawan.
3. Instansi tempat penelitian
Terimakasih kepada pihak desa Ridan Permai yang telah memfasilitasi peneliti, dalam melaksanakan penelitian saat ini dan seterusnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Alimul Hidayat, A, Aziz, (2008). *Riset Keperawatan Dan Teknik Penulisan Ilmiah*, Jakarta : Salemba Medika
- Alimun A, (2003) *Ilmu Keperawatan Anak*. Jakarta: Salemba Medika.
- Ambarwati. (2010). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Yogyakarta: Mitra Cendekia Press
- Dewi, Vivian Nanny Lia. (2011) *Asuhan Neonatus Bayi dan Anak Balita*. Jakarta: Salemba Medika
- Eni, (2009). *Produksi ASI*, Majalah Kesehatan Jakarta
- Hidayat, AAA. (2015). *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Jakarta : Salemba Medika.
- Hidayat. A. (2008). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Cetakan Kedua. Jakarta: Salemba Medika.
- Maryunani Anik, (2009). *Asuhan Kegawatdaruratan dalam kebidanan*, Tras Info Media Jakarta
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Citra
- Nursalam (2008). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu*. Jakarta : Salemba Medika
- Nursalam (2013). *Konsep Penerapan Metode Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika
- Oswari E. Dr. DPH, (2004) *Perawatan Ibu Hamil dan Bayi*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan
- Perinasia. (2010). *Manajemen Laktasi*. Jakarta: Gramedia
- Prasetyono, DS. (2009). *Buku Pintar ASI Eksklusif*. Yogyakarta : Diva Press
- Roesli Utami. (2007). *Insiasi Menyusu Dini, Manfaatnya Seumur Hidup Healthy Life Magazine Indonesia, About Ibu dan Anak*. Jakarta: Pustaka bunda
- Roesli, U. & Yohwi E. (2009). *Manajemen Laktasi*. Jakarta ; IDAI
- Rukiya, dkk. (2011). *Asuhan Kebidanan 1 (Kehamilan)*. Cetakan Pertama. Jakarta: Trans Info Media
- Saryono. (2011). *Metodologi penelitian keparawatan*. Yogyakarta : Mitra Cendekia Press
- Siregar, A, M, (2004). *Pemberian ASI Eksklusif dan faktor yang Mempengaruhinya*. <http://library.usu.ac.id/download/fkm/fkm-arifin.pdf>. diakses 20 September 2020
- Sugiyono. (2010). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- World Health Organization (WHO). *Situasi dan Analisis ASI Eksklusif*. Amerika: WHO; 2016. www.depkes.go.id/article/print/201404300001/jadilah-kartiniindonesia-yang-tidak-mati-muda-pencanangan-kampanye-peduli-kesehatanibu-2014.html . Diakses pada tanggal 20 September 2020
- Yahya, H. (2007). *Cairan Ajaib : ASI*. http://www.harunyahya.com/indo/artikel/08_2.html diakses pada 20 September 2020