



PENGARUH AKUPRESUR ST15 TERHADAP KELANCARAN PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS

Yelsisni¹, Eva Yusnita Nasution²

¹Mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Diploma Tiga
STIKes Darmais Padangsidimpuan

²Dosen STIKes Darmais Padangsidimpuan

e-mail: yyelsisni3@gmail.com, evayusnitanasution@gmail.com

ABSTRAK

Acupressure is a non-pharmacological technique that can increase breast milk production in mothers who are not fluent in producing breast milk with the science of healing by pressing, massaging, massaging parts of the body to activate vital energy which can increase breast milk adequacy. World Health Organization (WHO) in 2021 approximately 71.58% of babies received exclusive breast milk, this figure does not meet the national target of 80%, in 2020 only around 5% of children received exclusive breast milk at the age of 23 months and more than 40% Children are introduced too early to complementary foods such as formula milk when the baby is less than 6 months old. The aim of the research is to determine the smooth production of breast milk in postpartum mothers before and after ST15 acupressure in Salambue Village, Padangsidimpuan Tenggara District in 2024. This research was conducted using a quasi-experimental research method (quasi-experiment) using purposive sampling where a sample of 5 respondents were studied based on age, education, occupation, source of information, smooth breast milk production. From the results of research on the smoothness of breast milk production before ST15 Acupressure was carried out on postpartum mothers with a mean of 2.20, after ST15 Acupressure was carried out on postpartum mothers, all postpartum mothers experienced smooth breast milk production with a mean of 5.00. The conclusion of this research is that there is an effect of ST15 acupressure on the smooth production of breast milk in postpartum mothers in Salambue Village, Padangsidimpuan Tenggara District with a p-value of 0.002. It is recommended that postpartum mothers become more familiar with carrying out ST15 Acupressure and gain knowledge and experience in implementing ST15 Acupressure to increase breast milk production in postpartum mothers.

Keywords: ST15 acupressure; breast milk; postpartum mothers

ABSTRACT

Akupresur merupakan teknik non farmakologi yang dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu yang kurang lancar memproduksi ASI dengan ilmu penyembuhan dengan menekan, memijat, mengurut bagian dari tubuh untuk mengaktifkan energy vital yang dapat meningkatkan kecukupan ASI. *World Health Organisation (WHO)* pada tahun 2021 bayi mendapatkan ASI eksklusif sekitar 71,58%, angka ini tidak memenuhi target nasional yaitu sebesar 80%, tahun 2020 hanya sekitar 5% anak yang mendapatkan ASI eksklusif pada usia 23 bulan dan lebih dari 40% anak diperkenalkan terlalu dini kepada makanan pendamping ASI seperti susu formula dengan usia bayi belum mencapai 6 bulan. Tujuan penelitian untuk mengetahui kelancaran produksi ASI pada ibu nifas sebelum dan sesudah dilakukan Akupresur ST15 di Desa Salambue Kecamatan Padangsidimpuan Tenggara Tahun 2024. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode penelitian kuasi eksperimen (eksperimen semu) dengan menggunakan *purposive sampling* dimana sampel sebanyak 5 responden yang diteliti berdasarkan umur, pendidikan, pekerjaan, sumber informasi, kelancaran Produksi ASI. Dari hasil penelitian kelancaran produksi ASI sebelum dilakukan Akupresur ST15 pada ibu nifas dengan mean 2.20, setelah dilakukan tindakan Akupresur ST15 pada ibu nifas, semua ibu nifas mengalami kelancaran produksi ASI dengan mean 5.00. kesimpulan penelitian ini ada pengaruh Akupresur ST15 terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu nifas di Desa Salambue Kecamatan Padangsidimpuan Tenggara dengan *p- value* 0,002. Disarankan ibu nifas agar lebih membiasakan diri melakukan Akupresur ST15 dan mendapatkan pengetahuan dan pengalaman dalam pelaksanaan Akupresur ST15 terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas.

Kata Kunci: Akupresur ST15; ASI; Ibu nifas

PENDAHULUAN

ASI merupakan makanan paling baik karena diberikan langsung kepada bayi, karena diminum langsung dari payudara ibu, sangat praktis, murah dan bersih. Kandungan nutrisi dalam ASI ini sangat banyak, dan ASI juga merupakan cairan yang dibutuhkan dalam 6 bulan pertama oleh bayi untuk memenuhi kebutuhan gizinya. (Enggar, dkk, 2022; Harahap et al., 2023). Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2021 bayi yang mendapatkan ASI eksklusif sekitar 71,58%, angka ini tidak memenuhi target nasional dalam pelaksanaan ASI eksklusif yaitu sebesar 80%. Pada tahun 2020 hanya sekitar lebih 5% anak yang mendapatkan ASI eksklusif pada usia 23 bulan, dan lebih dari 40 persen anak diperkenalkan terlalu dini kepada makanan pendamping ASI seperti susu formula dengan usia bayi belum mencapai 6 bulan. (Rosa,2023)

Berdasarkan data UNICEF dan WHO melalui data Global Breastfeeding Scorecard tahun 2021, tingkat pemberian Air Susu Ibu (ASI) tetap lebih rendah dari yang dibutuhkan untuk melindungi kesehatan ibu dan anak. Pada tahun 2013-2018, bayi baru lahir menyusui dalam waktu satu jam setelah lahir yaitu 48%. Dan hanya 44% bayi dibawah usia enam bulan yang disusui secara eksklusif. Sementara 68% wanita terus menyusui bayinya setidaknya selama satu tahun, pada usia dua tahun, tingkat menyusui menurun menjadi 44%. Target kolektif untuk

tingkat global ini pada tahun 2030 adalah 70% untuk inisiasi dalam satu jam pertama, 70% untuk pemberian ASI eksklusif, 80% untuk satu tahun, dan 60% untuk dua tahun. Oleh karena itu, untuk memenuhi tingkat target Negara pemberian ASI harus diperkuat. (Rosa, 2023)

Di negara maju seperti di Amerika Serikat, dari 84,1% yang mulai menyusui pada tahun 2017, hanya 25% yang memberikan ASI eksklusif pada usia 6 bulan. Di Inggris, persentasenya bahkan kurang dari 1% untuk bayi yang mendapat ASI eksklusif pada usia 6 bulan. (Masereka, dkk, 2022)

Di negara berkembang seperti Afrika Sub-Sahara, hanya 37% bayi berusia kurang dari 6 bulan yang mendapat ASI eksklusif angka ini bahkan lebih rendah lagi di Afrika Selatan dan Uganda, masing-masing sebesar 32% dan 36%. Sebagian besar negara masih jauh dari target yang ditetapkan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) untuk memastikan bahwa setidaknya 50% dan 70% bayi mendapat ASI eksklusif pada tahun 2025 dan 2030. (Masereka, dkk, 2022)

Terapi akupresur adalah salah satu teknik non farmakologi yang bisa meningkatkan produksi ASI pada ibu yang kurang lancar memproduksi ASI, dengan ilmu penyembuhan dengan menekan, memijat, mengurut bagian dari tubuh untuk mengaktifkan peredaran energy vital atau, yang bermanfaat meningkatkan stamina tubuh, melancarkan peredaran darah

mengurangi rasa nyeri dan mengurangi stress atau menenangkan pikiran, akupresur dapat meningkatkan kecukupan ASI (Girsang, dkk, 2021).

Hasil survey awal yang dilakukan di wilayah Desa Salambue Kecamatan Padangsidempuan Tenggara pada tahun 2023 dilakukan penelitian pada tanggal 21 Desember 2023 di Desa Salambue Kecamatan Padangsidempuan Tenggara, peneliti menjumpai 3 Ibu Nifas kemudian dilakukan Tanya jawab tentang kelancaran produksi ASI, 3 orang ibu Nifas mengatakan ASI tidak lancar dan memberikan susu formula, dan Roti sebagai tambahan makanan karena ASI tidak lancar. Kemudian dilakukan tanya jawab tentang Akupresur ST15 untuk melancarkan produksi ASI, ketiga Ibu Nifas tersebut mengatakan tidak mengetahui tentang Akupresure ST15. keseluruhan penelitian yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dalam penelitian disebut populasi. Tujuan penelitian ialah untuk mengetahui Pengaruh Akupresur ST15 terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu nifas di Desa Salambue Kecamatan Padangsidempuan Tenggara Tahun 2024.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuasi eksperimen (eksperimen semu) yaitu penelitian eksperimen yang tidak sekuat eksperimen murni. Disebut eksperimen semu karena

dalam penelitian eksperimen jenis ini banyak variabel yang tidak bisa dikontrol. Desain penelitian ini menggunakan desain penelitian *pretest posttest only* design dengan tujuan untuk mengetahui Pengaruh Akupresur ST15 terhadap Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Nifas di Desa Salambue Kecamatan Padangsidempuan Tenggara tahun 2024.

Populasi penelitian ini adalah ibu Nifas di Desa Salambue Kecamatan Padangsidempuan Tenggara bulan Juni sebanyak 5 orang. Sampel pada penelitian ini adalah keseluruhan jumlah populasi yaitu Ibu nifas Di Desa Salambue Kecamatan Padangsidempuan Tenggara Tahun 2024 sebanyak 5 orang. Sampel pada penelitian ini diambil dengan menggunakan metode *purposive sampling* merupakan tehnik penentuan sampel pertimbangan tertentu. Yaitu menyesuaikan cara pengambilan sampel di dasarkan atas pertimbangan penelitian sendiri, berdasarkan ciri-ciri atau sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya

Alat pengumpulan data merupakan alat-alat yang digunakan untuk pengukuran variabel (Noor,2017). Alat yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan lembar Kuesioner dan lembar observasi yang terdiri dari indikator produksi ASI dengan menggunakan *Dichotomy questions* yaitu pertanyaan yang memiliki dua pilihan jawaban yaitu Ya/Tidak, Benar/Salah, Setuju/Tidak setuju untuk melihat tingkat

kelancaran produksi ASI yang dilakukan Ibu Nifas. Pertama membuat identitas responden secara lengkap kemudian melihat perubahan kemudian dilakukan dengan mengobservasi pada awal sebelum melakukan Akupresur ST15 dan sesudah melakukan Akupresur ST15.

Terdapat 9 prosedur pelaksanaan dalam melakukan akupresur yaitu : Mencuci tangan 7 langkah, Memberitahu ibu tujuan dan cara melakukan Akupresur ST15 untuk mempersiapkan psikologis ibu, Menyiapkan peralatan, Melepaskan pakaian bagian atas ibu, Posisikan ibu duduk dengan tegak, Tuangkan minyak pada telapak tangan , Awali titik akupresur dengan melakukan penekanan yang lembut dengan cara memutar jari searah jarum jam menggunakan satu jari pada titik ST15 sebanyak 30 kali sesi pertama 30 kali sesi kedua dengan interval 10 menit, Membereskan pasien, Mencuci tangan kembali.

Alat ukur yang digunakan menggunakan indikator produksi ASI, yang terdiri dari 7 indikator ASI cukup atau tidak yaitu : Payudara ibu terasa tegang sebelum menyusui, Frekuensi menyusui >8 kali/hari, Bayi tertidur setelah menyusui 2-3 jam, Ibu merasakan reflex pengeluaran air susu, Bayi BAK 6-8 kali selama 24 jam, ASI merembes dengan sendiri, Ibu merasakan bayi menghisap dan menelan dengan kuat dan irama perlahan.

Analisa data menggunakan Analisa univariat dan bivariat. Analisa univariat yaitu Menganalisis kualitas satu variabel pada suatu waktu. Hanya tes deskriptif yang dapat digunakan dalam jenis analisis ini. (Hardani, dkk 2020). Dalam melakukan penelitian ini untuk mengetahui disporposi deskriptif tentang akupresur ST15.

Analisa bivariate yaitu mempertimbangkan sifat-sifat dua variabel dalam hubungannya satu sama lain. Sehingga dapat ditarik kesimpulan. (Hardani, dkk 2020). Sebelum menganalisis data secara bivariat dilakukan uji normalitas data. Menggunakan *Kolmogrov-Smirnov* jika data berdistribusi normal. Maka akan dilakukan uji test independen untuk mengetahui Pengaruh Terapi Akupresur ST15 terhadap kelancaran produksi ASI pada Ibu Nifas di Desa Salambue Kecamatan Padangsidempuan Tenggara Tahun 2024.

Jika data tidak berdistribusi normal maka akan dilakukan uji wilcoxon. Jika value $\alpha \leq (0,05)$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada pengaruh Akupresur ST15 terhadap peningkatan produksi ASI di Desa Salambue Kecamatan Padangsidempuan Tenggara Tahun 2024.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur

No	Umur	Frekuensi	%
1	17-25 Tahun	4	80%
2	26-35 Tahun	1	20%
3	36- 45 tahun	0	0
Total		5	100%

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden berumur 17-25 tahun yaitu sebanyak 4 responden (80%), dan minoritas responden berumur 26-35 tahun yaitu sebanyak 1 responden (20%).

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pendidikan

No	Pendidikan	Frekuensi	%
1	SD	0	0
2	SMP	0	0
3	SMA	5	5
4	Perguruan Tinggi	0	0
Total		5	100%

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa Mayoritas Pendidikan Ibu Nifas yaitu SMA 5 responden (100%)

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pekerjaan

No	Pekerjaan	Frekuensi	%
1	IRT	5	100%
2	Pedagang	0	0
3	Wiraswasta	0	0
4	Petani	0	0
Total		5	100%

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa Mayoritas Pekerjaan Ibu Nifas adalah ibu rumah tangga 5 (100%)

Tabel 4
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Agama

No	Agama	Frekuensi	%
1	Islam	5	100%
2	kristen	0	0
Total		5	100%

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan bahwa Seluruh Ibu Nifas Beragama Islam sebanyak 5 responden (100%)

Tabel 5
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kelancaran Produksi ASI

No	Mengalami ASI yang tidak lancar	Frekuensi	%
1	Ya	5	100%
2	Tidak	0	0
Total		5	100%

Berdasarkan Tabel 5 menunjukkan bahwa Mayoritas ibu nifas yang mengalami ASI yang tidak lancar sebanyak 5 responden (100%)

Tabel 6
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pernah Mendapatkan Informasi Tentang AkupresurST15

No	Pernah Mendapatkan Informasi Tentang Akupresur ST15	Frekuensi	%
1	Pernah	0	0
2	Tidak Pernah	5	100%
Total		5	100%

Berdasarkan Tabel 6 menunjukkan mayoritas Ibu Nifas Tidak Pernah Mendapatkan informasi tentang Terapi Akupresur ST15 sebanyak 5 responden (100%).

Tabel 7
Pengaruh Akupresur ST15 Terhadap Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Nifas Sebelum di lakukan Akupresur ST15

No	Kelancaran Produksi ASI	Frekuensi	%
1	Tidak Lancar	5	100%
2	Lancar	0	0
Total		5	100%

Berdasarkan Tabel 7 menunjukkan kelancaran produksi ASI ibu nifas sebelum dilakukan Akupresur ST15 tidak lancar 5 (100%), dan kelancaran produksi ASI pada ibu nifas lancar 0 (0%).

Tabel 8
Pengaruh Akupresur ST15 Terhadap Kelancaran Produksi ASI pada ibu Nifas Sesudah di lakukan Akupresur ST15

No	Kelancaran Produksi ASI	Frekuensi	%
1	Tidak Lancar	0	0
2	Lancar	5	100%
Total		5	100%

Berdasarkan Tabel 8 menunjukkan kelancaran produksi ASI ibu nifas sesudah dilakukan Akupresur ST15 lancar 5(100%), dan kelancaran produksi ASI pada ibu nifas tidak lancar 0 (0%).

Tabel 9
Pengaruh Akupresur ST15 Terhadap Kelancaran Produksi ASI pada ibu Nifas Sebelum dan Sesudah dilakukan Akupresur ST15

Variabel	N	Mean	SD	Min	Max	Sig
Kelancaran Produksi ASI Sebelum dilakukan Akupresur ST15	5	2.20	837	1	3	.002
Kelancaran Produksi ASI Sesudah dilakukan Akupresur ST15	5	5.00	707	4	6	

Berdasarkan Tabel 9 dapat dilihat bahwa rata- rata (*mean*) kelancaran produksi ASI di Desa Salambue Kecamatan Padangsidmpuan Tenggara sebelum di lakukan Akupresur ST15 adalah 2.20 dengan nilai minimal adalah 1 dan nilai maksimal adalah 3 dan rata- rata (*mean*) pada kelancaran produksi ASI sesudah dilakukan Akupresur ST15 adalah 5.00 dengan nilai minimal adalah 4 dan nilai maksimal adalah 6. Berdasarkan Tabel 4.9 menunjukkan bahwa pengaruh Akupresur ST15 Terhadap

Peningkatan Produksi ASI pada ibu nifas di Desa Salambue Kecamatan Padangsidimpuan Tenggara dilakukan 2 kali dalam sehari dalam waktu 3 kali dalam seminggu dengan nilai p 0,002

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada tanggal 05 Juni sampai 10 Juni 2024 di Desa Salambue Kecamatan Padangsidimpuan Tenggara di dapatkan 5 orang ibu nifas yang mengalami ASI yang

tidak lancar dengan nilai skor yang didapatkan sebesar 3(40%), 2 (40%), dan 1 (20%) dan kemudian setelah dilakukan teknik Akupresur ST15 kepada 5 ibu nifas terjadi peningkatan produksi ASI yaitu dengan nilai skor 4 (20%), 5 (60%), dan 6 (20%).

Berdasarkan hasil penelitian tentang Pengaruh Akupresur ST15 terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu nifas di Desa Salambue Kecamatan Padangsidimpuan Tenggara menunjukkan bahwa terjadi kelancaran Produksi ASI sebanyak 5 responden dengan presentase (5.00), tidak ada responden yang mengalami penurunan produksi ASI setelah diberikan intervensi Akupresur ST15 dan yang mengalami produksi ASI yang tidak lancar sebelum dan sesudah diberikan intervensi Akupresur ST15 sebesar 5 reponden. Uji Test Independen *p- value* adalah 0,002 menunjukkan adanya pengaruh Akupresur ST15 terhadap Kelancaran produksi ASI di Desa Salambue Kecamatan Padangsidimpuan Tenggara Tahun 2024.

Tingkat kelancaran produksi ASI setelah dilakukan Akupresur ST15 mengalami peningkatan dibandingkan dengan sebelum dilakukan Akupresur ST15, bahwa terbukti Akupresur ST15 yang diberikan kepada ibu Nifas di Desa Salambue Kecamatan Padangsidimpuan Tenggara mempunyai manfaat untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas.

Hal ini dapat dilihat nilai mean sebelum dilakukan Akupresur ST15 yaitu sebanyak 2.20 dan setelah dilakukan Akupresur ST15 nilai mean menjadi 5.00

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Dewi Ramadani, dkk, 2019 Penelitian ini menggunakan desain penelitian dengan jenis penelitian kuantitatif dengan desain Quasi eksperimental design menggunakan pendekatan Pre post only control. seluruh ibu menyusui yang datang ke Klinik Bersalin Trismalia untuk melakukan kunjungan pemeriksaan pada bulan Januari – April 2019 sebanyak 30 orang ibu menyusui, dengan teknik Total Sampling penelitian 30 ibu menyusui. Dibagi menjadi dua sampel 15 untuk yang diberikan metode akupresur dan 15 lagi tidak di berikan metode akupresur. Teknik analisa data dilakukan dengan menggunakan analisis uji wilcoxon dan membandingkan metode dengan menggunakan uji mann whitney test kemudian hasilnya dinarasikan. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Ada Terdapat pengaruh yang signifikan akupresur terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas di Klinik Bersalin Trismaliah Desa Laut Dendang Kecamatan Medan Tembung Tahun 2019, nilai signifikansi 0.004 ($p < 0,05$).

Hasil penelitian dari Anita Liliana, dkk, 2020 dapat disimpulkan Kecukupan ASI dinilai sebelum perlakuan pada hari ke 4 postpartum. Data dianalisa dengan analisa

Mc Nemar. Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan yang significant produksi ASI sebelum dan sesudah akupresur p value 0,000 (p value < 0,05).

KESIMPULAN

Kelancaran produksi ASI sebelum dilakukan tindakan Akupresur ST15 pada ibu nifas dengan mean 2.20. Kelancaran produksi ASI sesudah dilakukan tindakan Akupresur ST15 pada ibu nifas, semua responden mengalami peningkatan produksi ASI dengan mean 5.00. Ada pengaruh Akupresur ST15 terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu nifas di Desa Salambue Kecamatan Padangsidimpuan Tenggara dengan *p*-value 0,002

DAFTAR PUSTAKA

- Aryunita, & Hasibuan, E. (2024). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Durasi Menyusui Pada Bayi Di Bidan Praktek Novida Efriyanti, Sst. *Jurnal Kebidanan Darmais (JKD)*, 2(1), 128–132. Enggar., dkk, (2022). *Perawatan payudara untuk meningkatkan produksi ASI*. Pustaka Panasea
- Girsang, B. M., dkk. (2023). *Evidence Based Practice periode Nifas*. CV BUDI UTAMA
- Harahap, L. J., Siregar, N., & Harahap, L. J. (2023). Meningkatkan Pengetahuan Ibu Tentang Pemberian Makanan Pendamping Asi (Mp-Asi) Melalui Pelatihan Pembuatan Mp-Asi Di Desa Purbatua. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Darmais (JPMD)*, 2(2), 27–30.
- Hardani, dkk, (2020). *Metode Penelitian Kualitatis dan Kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Ilmu
- Liliana, A., & Wahyuningsih, M. (2020). Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Post Partum Di PKU Muhammadiyah Bantul. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 8(4), 416.
- Masereka, dkk, (2022). *Infant and young child feeding in the developed and developing countries*. Diakses pada 27 April 2022 melalui <https://www.intechopen.com/chapters/81544>
- Nasution, R., & Elvi Suryani. (2024). Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Akupresur Sp6 Dan Li4 Untuk Meringankan Nyeri Persalinan. *Jurnal Kebidanan Darmais (JKD)*, 2(1), 78–83.
- Notoadmodjo, Soekidjo. (2017). *Kesehatan Ilmu Masyarakat dan Seni*. Jakarta: Rineka Cipta
- Rosa, E. F. (2023). *Edukasi menyusui sukseskan ASI eksklusif*. Deepublish, 2023
- 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.
- Rahma Yani, & Fatimah. (2024). Pengetahuan Ibu Menyusui Tentang Manfaat Sari Kacang Hijau Untuk Meningkatkan Produksi ASI. *Jurnal Kebidanan Darmais (JKD)*, 2(1), 84–89.