

EVIDENCE BASED NURSING

**PENGARUH TERAPI AKUPRESURE TERHADAP PENINGKATAN
PRODUKSI ASI PADA IBU POST PARTUM HARI KE- 0 SAMPAI HARI
KE- 2 DI RUANG (NIFAS) DI RSUD DR ABDOER RAHEM SITUBONDO**



Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Menyelesaikan Pendidikan Profesi Ners
State Keperawatan Maternitas

Oleh:

Kelompok 3

1. Ade Nur Alfa
2. Agustin Adi Parno P.
3. Hidayah Auliyatur R.
4. Lailiyatul Fajriah
5. Mila Mulia Riskia
6. Milanda Putri N
7. Muhammad Imron
8. Nor Khofifah I
9. Sofiatul Munawaroh

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI JEMBER
2022**

LEMBAR PENGESAHAN

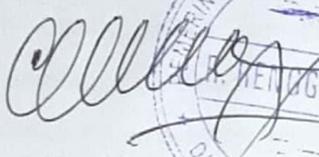
Evidence based nursing yang berjudul “Pengaruh terapi akupresure terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu post partum di Ruang Nifas RSUD dr Abdoer rahem Situbondo” telah diperiksa dan disahkan pada:

Hari : Rabu
Tanggal : 07 September 2022

Yang Mengesahkan

Pembimbing Ruangan

Pembimbing Akademik

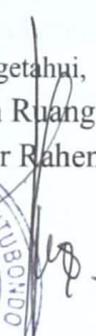


Chairiyah, S.ST
NIP. 197910122006042019



Ns. Ainul Hidayati, S.Kep., Ns., M.KM
NIDN. 0431128105

Mengetahui,
Kepala Ruangan Ruang Rengganis
RSUD dr. Abdoer Rahem Situbondo



Dina Purwanti, S.Tr. Keb.

NIP. 19800527 200604 2 025

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penyusunan *Evidence Based Nursing* ini dapat terselesaikan. *Evidence Based Nursing* ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan menyelesaikan pendidikan Program Pendidikan Profesi Ners Universitas dr.Soebandi Jember dengan Judul pengaruh terapi akupresure terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu post partum di Ruang Nifas RSUD dr Abdoer rahem situbondo”.

Selama proses penyusunan *Evidence Based Nursing* ini penulis dibimbing dan dibantu oleh berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Dosen dan Pembimbing Rumah Sakit yang telah senantiasa membimbing, memberi masukan serta saran yang membangun guna terselesaikannya penyusunan *Evidence Based Nursing* ini dengan baik.

Semoga amal kebaikan diterima oleh Allah SWT. Dalam penyusunan *Evidence Based Nursing* ini penulis menyadari masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran untuk perbaikan dimasa mendatang.

Situbondo, 05 September, 2022

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN COVER
LEMBAR KONSULTASI.....
LEMBAR PENGESAHAN
DAFTAR ISI
DAFTAR LAMPIRAN
KATA PENGANTAR.....
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan	3
1.4 Manfaat	3
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	4
2.1	4
BAB 3 ANALISIS JURNAL	27
BAB 4 METODHE.....	32
BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN.....	35
BAB 6 PENUTUP.....	39
DAFTAR PUSTAKA.....	41

Lampiran-Lampiran

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Air Susu Ibu (ASI) adalah makanan bayi yang mengandung zat gizi yang optimal yang dapat meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan bayi terutama pada bulan pertama kehidupan bayi. Pertumbuhan dan perkembangan bayi sebagian besar ditentukan oleh jumlah ASI yang diperoleh termasuk energy dan zat gizi lainnya yang terkandung di dalam ASI tersebut (Marni, 2021).

Mendapatkan Air Susu Ibu (ASI) merupakan hak setiap bayi dan yang terbaik adalah dengan diberikan secara eksklusif yaitu sejak bayi lahir sampai dengan usia 6 (enam) bulan tanpa ditambahkan dan/atau diganti dengan makanan atau minuman lain. ASI sangat penting bagi kehidupan setiap bayi, bahkan pemberian ASI eksklusif merupakan salah satu cara untuk mencegah terjadinya kematian pada bayi dan balita. Penelitian dari WHO yang dilakukan di 6 (enam) negara berkembang dan menyimpulkan bahwa risiko kematian bayi dengan usia antara 9-12 bulan meningkat 40% apabila bayi tersebut tidak mendapatkan ASI. Penelitian lainnya adalah yang dilakukan Jones Lancet dan Karen Edmond yang mendapatkan bahwa dengan menyusui eksklusif selama 6 (enam) bulan dan tetap diberi ASI sampai 11 bulan saja serta pemberian makanan pendamping ASI pada usia enam bulan dapat menurunkan kematian balita.

Profil Indonesia tahun 2020, bahwa secara nasional, cakupan bayi mendapat ASI Eksklusif tahun 2020 yaitu sebesar 66,06%. Angka tersebut sudah melampaui target Renstra tahun 2020 yaitu 40%. Hal ini menunjukkan terjadi penurunan cakupan ASI Eksklusif dari tahun 2018 sebesar 68,74% menjadi 66,06%. Begitu juga target Renstra dari 47% pada tahun 2018 menjadi 40% pada tahun 2020 (Kemenkes RI, 2021).

Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI diantaranya adalah terapi akupresur dan pijat oksitosin. Terapi akupresur atau bisa dikenal dengan terapi totok/tusuk jari merupakan pemijatan dan stimulasi

pada titik-titik tertentu di daerah tubuh. Pada stimulasi akupresur akan ditransmisikan ke sum-sum tulang belakang dan otak melalui saraf akson. Sehingga terjadi rangsangan sinyal mencapai ke otak. Aktivasi sistem saraf pusat (SSP) menyebabkan perubahan neurotransmitter, hormon (termasuk prolaktin dan oksitosin), sistem kekebalan tubuh, efek biomekanik, dan zat biokimia lainnya (endorphin, sel kekebalan tubuh seperti sitokin). Dengan demikian akupresur dapat memaksimalkan reseptor prolaktin dan oksitosin serta meminimalkan efek samping tertundanya proses menyusui (Khabibah et al, 2019). Selain itu, akupresur adalah salah satu teknik pemijatan yang mudah dipelajari dan aman serta efektif digunakan sejak ratusan tahun. Titik akupresur merupakan titik yang sensitif terhadap rangsangan (fisik, mekanik, termis, elektrik) yang mempunyai efek tertentu pada organ tertentu atau sistem tubuh (Campbell, 2015)

Menurut jurnal penelitian (Ramadani et al., 2019) bahwa terdapat pengaruh yang signifikan akupresur terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas dengan nilai $P=0,004$. Akupresur merupakan tindakan non invasif, mudah dilakukan, memiliki efek samping yang minimal, dan mendekatkan hubungan terapeutik antara klien dan bidan. Dapat disimpulkan bahwa akupresur merupakan metode efektif dalam meningkatkan volume air susu ibu menyusui

Di ruang nifas RSUD dr Abdoer rahem Situbondo mayoritas pasien kurang memahami tentang menyusui dikarenakan kurangnya pemahaman cara menyusui, dan masih banyak pasien post partum ASI tidak keluar. Dikarenakan ibu yang masih kurang informasi tentang cara menyusui yang benar, salah satu cara untuk meningkatkan *let down reflex* (reflek keluarnya ASI dari payudara) yaitu dengan cara melakukan terapi Akupresure.

Dari latar belakang diatas maka kami ingin melakukan penelitian mengenai pengaruh terapi akupresure terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu post partum di Ruang Nifas RSUD dr Abdoer rahem Situbondo

1.2 Rumusan Masalah

- 1) Bagaimana efektifitas terapi akupresure terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu post partum hari ke- 0 sampai hari ke-2 di Ruang Nifas RSUD dr Abdoer rahem situbondo?
- 2) Bagaimana teknik terapi akupresure terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu post partum hari ke- 0 sampai hari ke-2 di Ruang Nifas RSUD dr Abdoer rahem situbondo?

1.3 Tujuan

- 1) Untuk Mengetahui efektifitas terapi akupresure terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu post partum di Ruang Nifas RSUD dr Abdoer rahem situbondo
- 2) Menganalisa literatur yang terkait pengaruh terapi akupresure terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu post partum di Ruang Nifas RSUD dr Abdoer rahem situbondo

1.4 Manfaat

1) Perkembangan Ilmu Keperawatan

Menambah wawasan terkait ilmu keperawatan khususnya keperawatan maternitas mengenai peningkatan produksi ASI pada ibu post partum

2) Bagi Ruangan

Terapi Akupresure dapat di terapkan Sebagai pelayanan unggulan inovasi di Ruang Nifas RSUD dr Abdoer rahem situbondo.

BAB II

TINJUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Teori ASI

2.1.1 Definisi ASI

ASI eksklusif adalah pemberian ASI tanpa makanan dan minuman tambahan lainnya dari bayi lahir sampai bayi berumur enam bulan dan dilanjutkan sampai bayi berumur dua tahun. Pemberian ASI eksklusif adalah pemberian ASI kepada bayi mulai dari hari pertama air susu ibu keluar yaitu kolostrum sampai bayi berusia enam bulan tanpa tambahan makanan dan minuman apaun.

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan yang sangat bermanfaat yang merupakan makanan utama bagi bayi yang mengandung emulsi lemak berupa protein, laktosa, dan garam alami yang dikeluarkan oleh kedua sisi organ dada ibu (Susanto, 2018). Menyusui secara restriktif menurut Sulistyawati adalah menyusui tanpa sumber makanan dan minuman timbal balik (menghitung perasan jeruk, nektar, air gula) mulai dari bayi sampai usia setengah tahun dan dapat berlangsung dalam waktu yang sangat lama dengan catatan terus memberikan susu selama setengah tahun (Sulistyawati, 2010). 2015). Seperti yang ditunjukkan oleh WHO dalam Marmi, pada tahun 2015 ASI selektif hanyalah pemberian ASI pada bayi sampai usia 6 bulan.

2.1.2 Manfaat ASI

1) ASI sebagai nutrisi

ASI mengandung protein, lemak, vitamin, mineral, air dan enzim

yang dibutuhkan oleh bayi sehingga ASI akan cukup memenuhi kebutuhan tumbuh bayinormal sampai bayi berusia 6 bulan.

2) ASI meningkatkan daya tahan tubuh pada bayi

Bayi yang mendapat ASI eksklusif akan lebih sehat dan lebih jarang sakit, karena ASI mengandung berbagai zat kekebalan.

3) ASI meningkatkan kecerdasan

Pertumbuhan otak bayi yang diberi ASI eksklusif selama 6 bulan akan tumbuh lebih optimal karena di dalam ASI mengandung nutrisi khusus yaitu taurin, laktosa dan asam lemak ikatan panjang (DHA, AHA, omega-3, omega-6). Nutrien tersebut tidak ada atau sedikit sekali terdapat pada susu sapi.

4) Menyusui meningkatkan jalinan kasih sayang

Ibu yang memberikan ASI eksklusif kepada bayinya akan meningkatkan ikatan batin antara ibu dan bayi. Bayi yang sering menyusui dan berada dalam dekapan ibu akan merasakan kasih sayang dan perasaan terlindungi yang akan menjadi dasar untuk perkembangan emosi bayi dan membentuk kepribadian yang percaya diri dan dasar spiritual yang baik.

a. Manfaat ASI bagi ibu menurut Roesli (2008), yaitu :

1) Mengurangi perdarahan setelah melahirkan (*post partum*)

Menyusui bayi setelah melahirkan akan menurunkan resiko perdarahan setelah melahirkan, karena pada ibu yang menyusui terjadi peningkatan kadar oksitosin menyebabkan vasokonstriksi pembuluh darah sehingga perdarahan akan lebih cepat terhenti.

2) Mengurangi terjadinya anemia

Menyusui dapat mengurangi perdarahan sehingga dapat mengurangi terjadinya anemia atau kekurangan darah.

3) Menunda kehamilan

Menyusui secara eksklusif dapat menunda haid dan kehamilan, sehingga dapat digunakan sebagai alat kontrasepsi alamiah yang secara umum dikenal sebagai Metode Amenorea Laktasi (MAL).

4) Mengecilkan rahim

Ibu yang menyusui akan meningkatkan kadar oksitosin yang akan membantu rahim kembali ke ukuran sebelum hamil.

5) Ibu lebih cepat langsing kembali

Pemberian ASI eksklusif akan mengurangi berat badan ibu, jumlah kalori yang terbakar adalah sebesar 200-500 kalori perhari, sehingga dapat membantu mengurangi berat badan.

6) Lebih ekonomis

Ibu yang memberikan ASI berarti menghemat pengeluaran untuk membeli susu formula dan perlengkapan menyusui.

7) Tidak merepotkan dan hemat waktu

ASI dapat diberikan kapan saja dalam keadaan siap minum tanpa harus menyiapkan atau memasak air serta tanpa menunggu agar suhunya sesuai karena ASI dalam suhu yang selalu tepat .

8) Memberi kepuasan bagi ibu

Pada saat ibu menyusui, tubuh ibu akan melepaskan hormon-hormon seperti oksitosin dan prolaktin yang memberikan perasaan rileks dan membuat ibu merasa lebih merawat bayinya.

2.1.3 Fisiologi Laktasi



Laktasi memiliki dua implikasi, khususnya perkembangan atau penciptaan ASI (refleks prolaktin) dan pengeluaran ASI (refleks aliran atau refleks let down). Siklus laktasi pasca kehamilan merupakan upaya yang dilakukan untuk membantu ibu membuat kemajuan dalam menyusui bayinya (Susanto, 2018).

Selama kehamilan, di dalam payudara, zat kimia estrogen dan progesteron memicu perbaikan alveolus dan saluran laktiferus di payudara dan mendorong terciptanya kolostrum (Sulistyawati, 2015). Pembuatan ASI tidak terjadi sampai setelah lahir meskipun faktanya kadar prolaktin sangat tinggi karena dihalangi oleh estrogen. Setelah itu, setelah pengangkutan, kadar estrogen dan progesteron menurun dengan datangnya plasenta, sedangkan bahan kimia prolaktin akan tetap dominan sehingga tidak boleh ada, pada titik ini prolaktin dibatasi oleh bahan kimia estrogen dan membuat peningkatan emisi ASI dengan mudah. Pitriani dan Andriyani, 2015). Refleks yang signifikan pada ibu selama menyusui,

khususnya refleks prolaktin dan refleks aliran dimana refleks ini dapat muncul karena rangsangan areola oleh isapan anak (Roito et al., 2013). Ada beberapa refleks yang mempengaruhi kelancaran produksi ASI, khususnya:

1) Refleks Prolaktin

Saat anak disusui, titik sensitif materi dihidupkan. Dari peningkatan ini disampaikan ke pusat saraf di dasar pikiran dan kemudian diteruskan ke bagian depan organ hipofisis yang menjiwai kedatangan prolaktin kimia dalam darah. Bahan kimia prolaktin berperan dalam pembuatan susu di tingkat alveoli (Marmi. 2015). Hal ini dapat dengan mudah dipahami jika anak menyusui ibunya sesering mungkin, akan ada banyak peningkatan yang mengarah pada peningkatan prolaktin kimia sehingga bahan kimia tersebut mempengaruhi produksi susu untuk menghasilkan satu ton prolaktin. ASI (Pitriani dan Andriyani, 2015).

2) Refleks Aliran (Let Down Reflex)

Dengan adanya rangsangan yang tersampaikan dari reflek bayi kepada hipofisis anterior pembentukan prolaktin meningkat. Sehingga rangsangan yang berasal dari isapan bayi dilanjutkan ke bagian belakang atau hipofisis posterior dimana kemudian akan di keluarkannya hormon oksitosin (Walyani & Purwoastuti, 2014). Oksitosin merupakan hormon untuk memacu kontraksi terhadap otot polos yang ada di dinding alveolus dan dinding saluran, sehingga ASI di pompa keluar merupakan fungsi dari hormon oksitosin. Oksitosin juga mempengaruhi kontraksi uterus sehingga mempercepat pelepasan plasenta dan membantu mengurangi terjadinya perdarahan (Marmi, 2015). Jika ibu sering melakukan proses menyusui kepada bayi, semakin baik pengosongan ASI pada alveolus sehingga akan meminimalisir kemungkinan terjadi bendungan payudara.

3) Refleks mencari (Rooting Reflex)

Jika payudara ibu di sentuhkan pada pipi bayi, bayi akan merespon dan menoleh. Pada proses tersebut bayi akan mencari sehingga kepala akan berputar. Ketika bibirnya dirangsang atau di sentuh bayi akan otomatis

membuka mulut dan berusaha mencari puting, kemudian puting susu ibu di tarik masuk ke dalam mulut untuk menyusui kepada ibunya (Marmi, 2015).

4) Refleksi Menghisap (sucking reflex)

Ketika bayi mendapatkan rangsangan pada langit-langit mulut biasanya oleh puting susu, refleksi menghisap akan muncul. Untuk dapat merangsang dengan sempurna sebagian besar aerola harus masuk tertangkap pada mulut bayi. Pada tahap refleksi menghisap bagian dari payudara yaitu sinus laktiferus yang berada dibawah aerola akan tertekan oleh gusi, lidah, serta langit langit sehingga air susu diperas dan di hisap sempurna oleh mulut bayi.(Marmi, 2015)

5) Refleksi Menelan (swallowing reflex)

Ketika terdapat pengeluaran ASI pada puting susu, bayi merespon adanya proses mencari bayi disusui dengan gerakan menghisap pada bayi akan ditimbulkan oleh otot pipi sehingga pengeluaran air susu akan bertambah. Ketika air susu telah penuh dalam mulut bayi akan ada refleksi menelan, saat menyusui ini akan ada peregangan puting susu dan sebagian besar aerola harus ikut masuk kedalam mulut untuk mengisi rongga mulut (Marmi, 2015).

2.1.4 Volume produksi asi

Saat kehamilan bulan terakhir, kelenjar susu mulai memproduksi air susu. Dimana air susu yang pertama keluar berwarna kuning-kekuningan sangat baik di konsumsi karena mengandung zat yang berfungsi untuk kekebalan tubuh bayi (Milah, 2019). Dukung ibu untuk melakukan proses menyusui segera setelah bayi lahir agar ibu menghasilkan 50-100 ml dimana setiap harinya nanti akan meningkat 400- 450 ml (Walyani, 2015). Produksi ASI akan optimal tercapai pada 10-14 hari. Beberapa bulan bayi sehat akan mengkonsumsi ASI sekitar 700 800 ml ASI/hari (Milah, 2019). Produksi ASI ibu dalam sehari berkisar 600-10000 ml sehari sehingga ibu dapat memenuhi target menyusui selama 6 bulan. Makanan pendamping akan Makanan

pendamping akan di berikan setelah 6. Bila kemudian bayi disapih pada usia 2 tahun refleks prolaktin akan terhenti sehingga sekresi ASI ikut terhenti.

2.1.5 Faktor Mempengaruhi Produksi ASI

A. Makanan ibu

Makanan yang di butuhkan ibu adalah makanan yang bergizi. Makanan yang dikonsumsi saat ibu menyusui secara tidak langsung akan di serap oleh tubuh dan nantinya akan di teruskan ke bayi. (Walyani, 2015).

B. Faktor isapan anak

Semakin sering bayi di berikan susu, maka produksi pengeluaran ASI lebih banyak.

C. Faktor obat-obatan

Pada ibu menyusui perlu adanya perhatian khusus, ketika kita sakit atau sehat tidak di anjurkan meminum obat. Pemberian semua obat boleh dikonsumsi oleh ibu jika sudah melakukan konsultasi terhadap dokter (Marmi, 2015).

D. Kurangnya Pengetahuan

Banyak dari ibu yang merasa bahwa susu formula lebih baik daripada dengan ASI sehingga cepat memberikan susu formula jika dirasa ASI kurang. Contoh salah informasi yang sering terjadi adalah kurangnya tenaga medis memberi tahu bahwa bayi pada minggu pertama defekasi encer karena pengaruh dari kolostrum, sering kali ibu menganggap bayi terkena diare dan menghentikan menyusuinya (A. P.Rahayu, 2016).

E. Faktor psikologis ibu

Untuk dapat memproduksi ASI yang baik seorang ibu harus tenang. Keadaan psikologis harus baik tidak boleh stress karena akan menurunkan volume ASI (Marmi, 2015).

F. Ibu kurang percaya diri

Saat pertama kali melahirkan biasanya ASI yang keluar adalah kolostrum yang jumlah hanya sesendok. ASI akan keluar 3 hari setelah menyusui, maka

ASI yang di produksi sedikit. Jumlah yang sedikit tersebut di anggap tidak mencukupi kebutuhan bayi.

G. Umur kehamilan saat melahirkan

Usia ibu sangatlah pengaruh terhadap kematangan dalam mempersiapkan diri menghadapi perubahan peran. Bayi yang lahir dengan kondisi prematur akan sangat lemah dalam sistem kekebalan imun maupun organ sehingga refleks menghisap secara efektif menurun. Produksi ASI pada bayi prematur lebih rendah daripada bayi yang lahir cukup bulan.

2.1.6 upaya atau Tidakan Memperbanyak Produksi ASI

1) Nonfarmakologis

a. Pijat Oksitosi

Untuk bekerja dengan susu ibu harus mungkin meremas oksitosin. Peremajaan oksitosin berada di iga kelima keenam diikuti oleh tulang skapula yang akan memperkuat saraf-saraf yang bekerja dengan merangsang hipofisis belakang untuk menghantarkan oksitosin (Susanto, 2018).

b. Perawatan Payudara

Setelah mengandung anak, ASI akan mulai terbentuk, mulai terasa kencang, bengkak, dan tidak enak. Bersama-sama untuk tidak mengalami masalah selama menyusui, penting untuk memiliki perawatan payudara. Perawatan payudara adalah teknik yang digunakan untuk merawat payudara selama masa nifas. Perawatan ini bertujuan agar ASI mudah keluar. Perawatan payudara adalah suatu kegiatan pengobatan yang dapat dilakukan oleh pasien atau orang, keluarga, atau dengan bantuan orang lain. Perawatan payudara paling sedikit selama masa nifas 2 hari setiap hari (Marmi, 2015).

c. Pressure point massage (Akupresure)

merupakan suatu kerangka pengobatan dengan mendorong fokus tertentu pada tubuh (meridian) untuk mendapatkan pengaruh melalui dorongan energi imperatif untuk memulihkan diri (Ikhsan, 2019). Keuntungan dari pijat titik

tekan itu sendiri adalah bahwa itu bukan metode yang mengganggu, mudah dilakukan, memiliki hasil yang dapat diabaikan, dan hubungan yang membantu antara pelanggan dan spesialis persalinan (Djanah dan Muslihatun, 2017). Untuk situasi ini, ada pijat titik tekanan pada ibu pasca kehamilan dengan memeras beberapa titik untuk memiliki opsi untuk memberikan peningkatan asi (setyowati,2018).

2.2 Konsep Teori Akupresur

2.2.1 Definisi Akupresure

Pijat titik tekan berasal dari bahasa Yunani *acus*. Dalam bahasa Cina pijat tekanan memiliki tiga kata awal yaitu, khususnya *zhen* menyiratkan jarum, *yab* menyiratkan aksentuasi dan *fa* menyiratkan strategi. Setelah itu kata-kata disesuaikan ke dalam bahasa Indonesia menjadi *pressure point massage* atau tusukan jari (Ikhsan, 2019).

Akupresur merupakan penekanan pada titik tertentu (yang dikenal dengan nama *acupoint*) dengan menggunakan Telunjuk maupun ibu jari untuk menstimulasi aliran energi di meridian, yang penggunaannya sangat aman dan efektif, mudah dipelajari, dan juga membutuhkan waktu yang sedikit untuk menerapkannya.

2.2.2 Kelebihan Akupresure

Terapi akupresur memiliki kelebihan yang sangat bervariasi dimulai dari fungsi pijat yang dapat digunakan untuk penyembuhan. Selain hal tersebut akupresur merupakan terapi yang efektif yang semua orang dapat melakukan sendiri di rumah, dapat dilakukan sesuai dengan keinginan dan kebutuhan diri (Indrawati et al., 2016). Selain kelebihan akupresur juga memiliki manfaat yaitu dapat mencegah penyakit, penyembuhan, rehabilitasi (pemulihan), serta peningkatan daya tahan tubuh (Setyowati, 2018).

2.2.3 Kondisi Yang Perlu Diperhatikan saat Memberikan Akupresur

Dalam kondisi tertentu ada beberapa kondisi yang harus diwaspadai sebelum melakukan akupresur dan diharapkan pasien berkonsultasi terlebih dahulu. Kondisi yang perlu di perhatikan saat melakukan akupresur meliputi:

1. Adanya gangguan pembuluh darah atau kasus gawat darurat atau sedang menggunakan obat pengencer darah
2. Kasus yang memerlukan operasi seperti tumor ganas
3. Kehamilan dibawah usia kehamilan 3 bulan, terutama pada bagian abdomen bawah sangat rentan. Setelah lebih dari 3 bulan, bagian yang rentan adalah abdomen atas, daerah lumbosacral (daerah pinggang), daerah atau titik yang dapat menyebabkan rangsangan, dan usia kehamilan 3 bulan akhir.
4. Terlalu lapar atau terlalu kenyang
5. Emosi yang labil
6. Tubuh sangat lemah

(Dahlan, 2015; KEMENKES RI. 2015; Nies & McEwen, 2018).

2.2.5 Hal Yang Perlu Diperhatikan Dalam Tindakan Akupresur

Dalam pelaksanaan perawatan pijat titik tekan ada beberapa hal yang harus diperhatikan, misal :

1. Kondisi ruangan dengan suhu yang tidak terlalu panas atau dingin, aliran udara yang lancar dan alami, ruangan yang bersih dan pencahayaan cukup terang.
2. Tindakan akupresur di sesuaikan dengan indikasi pasien, minta persetujuan dari pasien sebelum melakukan tindakan dan posisikan pasien nyaman mungkin.
3. Selama menggosok punggung pasien harus ada perhatian dan simpatik. Sikap menggosok harus konsisten

4. Daya gosok punggung yang digunakan tidak boleh berlebihan (ikhsan,2019; KEMENKES RI. 2015)

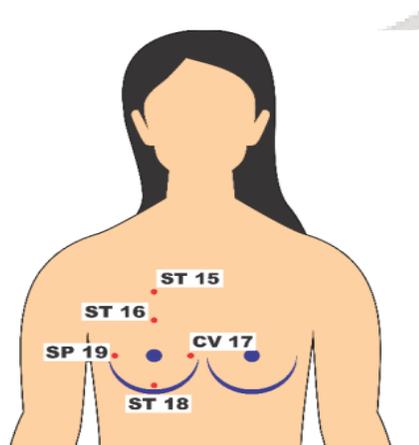
2.2.6 Mekanisme Akupresur Untuk Memperlancar ASI

Dalam memijat titik tekan, penting untuk memiliki metode gosok punggung agar pasien terlihat nyaman dan tidak tersiksa. Berbagai spekulasi yang berbeda mendasari sistem pijat titik tekanan di mana dibuat oleh pijat titik tekanan menggabungkan dua hipotesis, khususnya hipotesis endorfin, khususnya kedatangan zat yang dapat meredakan rasa sakit dan yang kedua adalah hipotesis kekebalan. Dimana hipotesis ini dapat membengunkan perlindungan tubuh dari infeksi (Kemenkes RI, 2014).

Penentuan fokus meridian sangat penting, dimana penekanan diatur untuk mengatasi keluhan, terutama pada ibu pasca kehamilan untuk bekerja dengan produksi ASI. Pemijatan titik tekan sering menggunakan jari namun ada juga yang menggunakan alat dengan benda tumpul seperti kayu, logam, plastik, tanduk, dll (Kemenkes RI, 2014). Pelaksanaan gosok pijat titik tekanan adalah sebagai berikut:

1. Lepas dalam interaksi ini diakhiri dengan menggosok tengkuk,bahu,lengan bahu tangan,perut,paha,kaki dengan jari dan telapak tangan beberapa kali.
2. Putuskan sorot meridian akan dipijat
3. Aksentuasi atau gosok punggung, setiap titik meridian diremas atau ditekan sebanyak 20 sampai beberapa kali faktor pengepresan. Setiap aksentuasi menggunakan kekuatan faktor penekanan yang memadai dan nantinya dapat diubah sesuai keinginan pelanggan . gosok punggung ini sebaiknya 1-2 kali setiap hari (kemenkes RI , 2014,2015).

Alasan pemijatan titik tekanan adalah untuk menghaluskan meridian qi dalam tubuh manusia. Produksi ASI pada ibu pasca kehamilan dapat dihaluskan dengan menentukan area titik fokus pijatan. Lakukan pemijatan titik tekanan uleni dengan gosokan punggung ringan ke arah memutar dada ke luar dengan fokus meridian ST 15, ST 16, ST 18, CV 17, dan pada titik merisian SP 19 faktor penekanan diperkuat.



2.3 Konsep Teori Efektivitas Akupresur terhadap Produksi ASI

Air Susu Ibu (ASI) atau ASI adalah makanan normal yang luar biasa untuk bayi. ASI mengandung kebutuhan energi, zat resisten, dan suplemen yang akan dibutuhkan bayi selama setengah tahun pertama (Marmi, 2015). Selama masa laktasi ibu, ada banyak pencegahan positif yang akan dapat dilakukan oleh ibu, misalnya produksi ASI yang berkurang karena faktor stres, nutrisi ibu yang buruk, rangsangan areola yang kurang, penggunaan obat-obatan farmakologis agar menyusui lancar, dan beberapa lebih (Susanto, 2018).

Selama siklus laktasi, seheramanya banyak hal yang dapat memicu terjadinya interaksi pengeluaran ASI, misalnya rangsangan kulit anak dan strategi pelepasan yang dilakukan oleh ibu. Aksentuasi pada meridian pijat payudara dan titik tekan yang berfokus pada pembuatan susu dapat dimanfaatkan tanpa batas. Kehadiran dorongan yang mempengaruhi bahan kimia prolaktin dan oksitosin akan meningkatkan produksi susu. Ketika ada rangsangan melalui penekanan titik fokus meridian pijat, maka akan membangun interaksi pengaturan susu dimana progesteron kimia akan menjiwai proyeksi dan alveolus. Selain zat kimia tersebut, zat kimia estrogen akan berperan dalam membuka saluran pada organ payudara untuk memperbesar dan menggerakkan hipofisis utama untuk mengeluarkan ASI (William dan Carrey, 2016). Dengan adanya insentif dari titik pijat titik tekanan, siklus kimia oksitosin akan masuk ke pembuluh darah di organ payudara dan menyebabkan penarikan di sel micipitel dan susu akan dikirim dari alveoli ke saluran alveolar dan dihisap oleh anak (Fairus, 2015). 2011).

Berdasarkan eksplorasi Chandra Sulistyorini, dkk dalam penelitiannya pada tahun 2020 menyatakan bahwa ibu yang berada pada tahap pasca kehamilan akan mengalami kelemahan, perubahan pekerjaan, perubahan temperamen seperti kepahitan dan ketegangan. Pada masa ini ibu akan mengalami tekanan dan ketegangan, sistem sensorik yang bekerja adalah sistem sensorik yang bijaksana. sedangkan saat ibu merasa kendor, saraf yang bekerja adalah sistem sensorik parasimpatis. Dalam pemeriksaan ini dinyatakan bahwa tanda-tanda pijat titik tekan dapat menyampaikan pesan yang nantinya dapat mengatur sistem sensorik atau penyampaian senyawa sintetik. misalnya endorfin sehingga dapat menurunkan ketegangan dan stres pada ibu pasca kehamilan (Sulistyorini, 2020).

Sesuai penelitian Dwi Rahayu, dkk, pada tahun 2015 yang mengarahkan penelitian eksplorasi pada ibu pasca hamil primipara dimana selama periode panjang utama mengandung anak ibu dipaksa oleh pembuatan

ASI, sehingga dia tidak memberikan ASI kepada ibu, anak. Ketika seorang ibu menjalani interaksi menyusui, ia membutuhkan wawasan dari orang lain dan tenaga kesehatan sebagai pemanok data. Dimana para ibu yang sangat terbantu saat menyusuan dituntut untuk efektif dalam menyusui. Dalam pemeriksaan ini juga dijelaskan bahwa ibu yang diberi perawatan pijat titik tekan dengan fokus meridian bekerja dengan produksi ASI sangat mempengaruhi ibu menyusui, ibu menyusui yang diberi perawatan pijat titik tekan merasa lebih longgar, nyaman, dan dibuat nyaman. kepastian bahwa ibu dapat mengatasi kelainan, pembuatan ASI (D. Rahayu, Santoso, dan Esti Yunitasari, 2015).

Menurut Enggal Hadi Kumiyawan, pada tahun 2016 penelitian ini menjelaskan bahwa prosedur perawatan pijat titik tekan sangat efektif dan memiliki banyak manfaat untuk kesehatan tubuh. Pijat titik tekanan pijat punggung akan menyesuaikan perkembangan qi tubuh di mana ia dapat memperbaiki penyakit pelanggan. Perkembangan energi qi tubuh akan 100 disesuaikan dan dapat meningkatkan daya tahan dan kesehatan tubuh sehingga terhindar dari berbagai penyakit (Kurniawan, 2016).

Terlepas dari pemeriksaan tersebut. Rifatun Nisa, dkk. memimpin pemeriksaan pada tahun 2020. Dijelaskan bahwa ketika melakukan perawatan pijat titik tekanan, terutama penekanan pada tujuan meridian dalam bekerja dengan ASI, ia memiliki opsi untuk mengalahkan produksi ASI. Setelah aktivitas pemijatan titik tekan selesai, juga memberikan efek yang berbeda, misalnya menumbuhkan keinginan ibu untuk memiliki pilihan memberikan ASI kepada anaknya dan menunjukkan bahwa ibu perlu melatih perawatan titik tekan secara mandiri (Nisa et al. 2020). Kegiatan pijat titik penekan ini akan menjadi jawaban untuk membantu para ibu dengan meningkatkan reseptor prolaktin dan oksitosin. Selain dapat meningkatkan produksi ASI, pijat titik tekan juga dapat membatasi gejala penundaan menyusui, seperti payudara yang membesar (Dahlan, 2015).

BAB 3

ANALISA JURNAL

Adapun judul jurnal Pengaruh Akupresur terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Nifas Penulis: Dewi Ramadani, Niasty Lasmy Zaen, dan Nila Hayati pada Tahun 2019. Hasil : 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 ($p < 0,05$). Bagi Diharapkan dapat memberikan informasi pada masyarakat terkait dengan penggunaan akupresur untuk meningkatkan produksi asi pada ibu nifas di klinik Bersalin Trismaliah Desa Laut Dendang Kecamatan Medan Tembung, serta melatih tempat peneliti dalam mengembangkan berfikir secara objektif sehingga menjadi pengalaman yang berguna bagi tempat peneliti tentang penggunaan metode akupresur dalam melancarkan produksi ASI. ASI merupakan makanan tunggal dan terbaik yang memenuhi semua kebutuhan tumbuh kembang bayi sampai usia 6 bulan, untuk menambah kuantitas dan kualitas Asi ada berbagai cara yang bisa dilakukan seperti makanan makanan bergizi, senam, akupresur dan sebagainya. (Astuti, 2015) Penelitian dari WHO yang dilakukan di 6 (enam) negara berkembang dan menyimpulkan bahwa risiko kematian bayi dengan usia antara 9-12 bulan meningkat 40% apabila bayi tersebut tidak mendapatkan ASI. Penelitian lainnya adalah yang dilakukan Jones Lancet dan Karen Edmond yang mendapatkan bahwa dengan menyusui eksklusif selama 6 (enam) bulan dan tetap diberi ASI sampai 11 bulan saja serta pemberian makanan pendamping ASI pada usia enam bulan dapat menurunkan kematian balita sebanyak 13% (Roesli, 2013) Salah satu tindakan untuk meningkatkan produksi ASI adalah dengan akupresur. Akupresur adalah pendekatan penyembuhan yang berasal dari daerah timur yang menggunakan massage titik tertentu di tubuh (garis aliran energi/meridian) untuk menurunkan nyeri atau mengubah fungsi organ. Selain itu, akupresur adalah salah satu teknik pemijatan yang mudah dipelajari dan aman serta efektif digunakan sejak ratusan tahun. Titik akupresur merupakan titik yang sensitif terhadap rangsangan (fisik, mekanik, termis,

elektrik) yang mempunyai efek tertentu pada organ tertentu atau sistem tubuh (Campbell, 2015). Akupresur adalah teknik pengobatan nonfarmakologi yang berkaitan erat dengan akupunktur, dengan melakukan tekanan pada titik-titik tertentu dalam tubuh. Akupresur sebagai seni dan ilmu penyembuhan berlandaskan pada teori keseimbangan yin dan yang. Yin dan Yang adalah dua aspek yang saling mendasari, saling mempengaruhi, tidak mutlak dan keduanya saling bertentangan tetapi membentuk suatu kesatuan yang utuh dalam suatu keseimbangan yang harmonis dan dinamis. Akupresur dapat menghasilkan efek melalui beberapa mekanisme yang berbeda. Titik akupresur memiliki sifat listrik yang ketika dirangsang dapat mengubah tingkat neurotransmitter kimia tubuh. Akupresur diyakini untuk melepaskan rasa sakit dan ketegangan otot, meningkatkan sirkulasi dan pelepasan endorfin (Radyanto., 2012). Berdasarkan hasil survei pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada diklinik Klinik Bersalin Trismaliah Desa Laut Dendang Kecamatan Medan Tembung Tahun 2019 Tanggal 20 April 2019 dengan melakukan wawancara terhadap ibu nifas, 10 ibu nifas, terdapat 9 ibu nifas yang mengatakan tidak ada pengeluaran pada ASI ibu nifas, 1 ibu nifas mengatakan terdapat pembekakan pada payudara dan ibu tidak tahu tekni akupresur, masih banyak dijumpai para ibu melakukan perawatan nifas berdasarkan budaya dan tradisinya, termasuk dalam hal menyusui, namun pada sebagian ibu mungkin saja terjadi kesulitan pengeluaran ASI karena lebih banyak ibu terpengaruh mitos sehingga ibu tidak yakin bisa memberikan ASI pada bayinya. Perasaan ibu yang tidak yakin bisa memberikan ASI pada bayinya akan menyebabkan penurunan hormon oksitosin sehingga ASI tidak dapat keluar segera setelah melahirkan akhirnya ibu memutuskan untuk memberikan susu formula. Salah satu upaya yang bisa dilakukan untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin pada ibu setelah melahirkan adalah dengan melakukan akupresur.

Pada penelitian yang lain juga dilakukan oleh Imas Masdinarsah, Ruswana Anwar, Ma'mun Sutisna, Pengaruh Akupresur Terhadap Pengeluaran Air Susu Ibu (Asi) Pada Ibu Nifas. Hasil : hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Cakupan pemberian air susu ibu (ASI) eksklusif masih rendah yang seharusnya mencapai 80%, sedangkan di Jawa Barat hanya 21,8%. Jumlah ASI ibu nifas hari kelima–ketujuh

menjadi kendala pemberian ASI pada bayi baru lahir. Salah satu upaya meningkatkan kuantitas ASI melalui tindakan akupresur. Tujuan penelitian adalah menganalisis pengaruh akupresur terhadap pengeluaran jumlah ASI pada ibu nifas primipara menyusui pada hari kelima sampai ketujuh. Jenis penelitian ini kuantitatif quasi eksperimen menggunakan equivalent control group design membandingkan antara kelompok akupresur dan dengan kelompok kontrol dengan kemaknaan ditentukan berdasar atas nilai $p < 0,05$. Penelitian dilakukan pada periode November 2017–Februari 2018 di Bidan Praktik Mandiri Bd. M Desa Cipinang Kabupaten Bandung. Uji normalitas kelompok kontrol dan akupresur tidak berdistribusi normal. Tidak ada perbedaan pendidikan dan pola pola nutrisi ibu antar kelompok kontrol dan kelompok akupresur ($p > 0,05$), namun ada perbedaan reratausia ibu ($p < 0,05$). Terdapat pengaruh akupresur terhadap peningkatan jumlah ASI (nilai $p < 0,001$, sedangkan pada kelompok yang tidak diberikan akupresur jumlah ASI tidak bertambah (nilai $p > 0,05$). Akupresur dapat memengaruhi peningkatan jumlah ASI ibu nifas menyusui lebih banyak dibanding dengan yang tidak mendapat akupresur, serta akupresur dapat digunakan petugas kesehatan sebagai cara alternatif yang efektif dalam upaya memperbanyak jumlah ASI pada ibu menyusui

Pada penelitian yang lain juga dilakukan oleh Anita Liliana, Melania Wahyuningsih, Bantul Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Post Partum. Hasil : hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Kecukupan produksi ASI pada bayi baru lahir akan mempengaruhi keberhasilan dalam memberikan ASI eksklusif. Belum semua ibu postpartum mampu untuk meningkatkan produksi ASI pada masa postpartum. Akupresur pada titik meridian merupakan salah satu cara untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi akupresur terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum di PKU Muhammadiyah Bantul. Penelitian ini menggunakan jenis kuantitatif dengan desain penelitian eksperimen semu atau quasi experiment dengan jenis Pre-test and Post-test nonequivalent control group. Jumlah responden masing masing kelompok berjumlah 17 orang. Perlakuan

yang diberikan adalah akupresur pada titik titik meridian selama 5 menit pada hari ke 2 dan 3. Kecukupan ASI dinilai sebelum perlakuan dan 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). Ada perbedaan produksi produksi ASI yang significant pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan leaflet teknik menyusui p value 0,001 (p value < 0,05). Kesimpulan: Tidak ada perbedaan yang significant produksi ASI sesudah diberikan akupresur dan dan sesudah diberikan leaflet tentang teknik menyusui di PKU Muhammadiyah Bantul p value 0.100 (p value > 0,05)

Pada penelitian yang lain juga dilakukan oleh Martini Fairus, Lusi Parwanti, Putri Endang, Dinda Pujiarti, Wanda Annisa Pendampingan Akupresur Untuk Memperlancar Pengeluaran Air Susu Ibu Air Susu Ibu (ASI) nutrisi utama bagi bayi sampai bayi berusia enam bulan (ASI eksklusif). Hasil : hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tidak jarang ditemui ibu-ibu yang baru melahirkan mengalami ketidaklancaran pengeluaran ASI, yang menimbulkan kecemasan pada ibu dan menyebabkan pengeluaran ASI semakin tidak lancar. Di puskesmas Mulyojati masih ditemukan ibu nifas yang mengalami ketidaklancaran pengeluaran ASI. Cakupan ASI eksklusif di puskesmas Mulyojati juga lebih rendah dibandingkan dari tiga puskesmas lain yang ada di Kota Metro. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan ketrampilan ibu nifas dalam melakukan akupresur untuk meningkatkan pengeluaran ASI. Metode yang digunakan pendampingan perseorangan dengan melakukan kunjungan rumah ibu nifas yang mengalami pengeluaran ASI tidak lancar. Kegiatan diawali dengan pengkajian persepsi ibu tentang menyusui, penyuluhan tentang proses menyusui dan pengajaran akupresur untuk meningkatkan produksi ASI. Hasil kegiatan setelah dilakukan pendampingan 2-3 kali terhadap 6 orang ibu nifas, didapatkan 5 orang (83%) ibu nifas mengalami ASI lancar pada hari kedua, dan 1 orang (17%) ibu nifas mengalami ASI lancar pada hari ketiga. Kesimpulan setelah dilakukan pendampingan perseorangan yang diawali dengan pengkajian persepsi ibu tentang menyusui, penyuluhan proses menyusui dan pengajaran akupresur untuk

meningkatkan pengeluaran ASI, didapatkan hasil 100% ibu nifas dapat melakukan akupresur dan pengeluaran ASI ibu nifas lancar.

Pada penelitian yang lain juga dilakukan oleh lailatul Khabibah, mukhoirotin Mukhoirotin Pengaruh Terapi Akupresur Dan Pijat Oksitosin Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Postpartum Hasil penelitian ini didapatkan bahwa produksi ASI pada ibu postpartum sebelum diberikan intervensi pada ketiga kelompok yaitu kelompok terapi akupresur, pijatoksitosin dan kelompok kontrol hasilnya sama atau tidak ada beda dengan nilai $p > 0.05$ produksi ASI terjadi karena rangsangan hormon prolaktin yang dikeluarkan kelenjar hipofise anterior terhadap payudara. Hisapan bayi pada puting susu menstimulasi pengeluaran ASI dari sinus laktiferus. Beberapa faktor yang berpengaruh terhadap penurunan produksi ASI diantaranya Produksi ASI setelah diberikan tindakan pada kelompok terapi akupresur dan pijat oksitosin hasilnya tidak terdapat perbedaan bermakna dengan nilai ($p > 0.05$), sedangkan pada kelompok terapi akupresur dengan kelompok kontrol menunjukkan terdapat perbedaan, dan kelompok pijat dengan kelompok kontrol juga menunjukkan perbedaan dengan nilai signifikansi ($p < 0.05$). Akupresur merupakan pengobatan dari Cina yang muncul sejak ribuan tahun lalu yang dilakukan dengan tehnik pijatan untuk merangsang titik titik tertentu dalam area tubuh (Fengge, 2012). Titik untuk penanganan defisiensi produksi ASI dengan memberikan pemijatan pada titik SI1 (Shaoze), dan CV17 (Shanzhong), ST 18 (Rugen) LI4 (Hegu) merupakan titik kombinasi yang terletak antara os metakarpalis I dan II pertengahan tepi radial os metakarpalis II yang biasanya disebut dengan titik dewa (Rajin, Masruroh and Ghofar, 2015).

BAB 4

METODE PENELITIAN

4.1. Pengumpulan Data

4.1.1. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian studi literatur, yaitu merupakan penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan mengumpulkan sejumlah buku, artikel, dan jurnal yang berkaitan dengan masalah dan tujuan penelitian (Notoatmodjo, 2010). Jenis penelitian yang digunakan sebagai literatur adalah penelitian dengan desain studi literatur, penelitian *systematic literature review*, dan penelitian kuantitatif baik penelitian, *quasi eksperimental*. Sumber data yang digunakan merupakan data skunder yang diperoleh penulis dari penelitian terdahulu ataupun dari berbagai database seperti *Google Scholar*, *Pubmed*, maupun *Scient Direct*.

4.2. Strategi Pencarian Artikel

4.2.1. Framework Yang Digunakan Strategi yang digunakan untuk mencari artikel menggunakan PICOS framework

- 1) Population/problem, populasi atau masalah yang dianalisis
- 2) Intervention, suatu tindakan penatalaksanaan terhadap kasus perorangan atau masyarakat serta pemaparan tenaga pelaksanaan
- 3) Comparation, penatalaksanaan lain yang digunakan sebagai pembanding
- 4) Outcome, hasil atau atau luaran yang diperoleh pada penelitian
- 5) Study design, desain penelitian yang digunakan oleh jurnal yang akan di review

4.2 Kata Kunci

Pencarian artikel atau jurnal menggunakan keyword dan boolean operator (AND, OR NOT or AND NOT) yang digunakan untuk memperluas atau memsprekulasi pencarian, sehingga mempermudah dalam penentuan artikel atau jurnal yang digunakan. Kata kunci yang digunakan dalam penelitian ini

yaitu, “terapi akupresure” OR NOT “peningkatan produksi ASI pada ibu post partum”.

4.2.3. Database Atau Search Engine

Data yang digunakan dalam pencarian ini adalah data skunder yang diperoleh bukan dari pengamatan langsung akan tetapi diperoleh dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti peneliti terdahulu. Sumber data skunder yang didapat berupa artikel atau jurnal yang relevan dengan topik dilakukan menggunakan Google Scholar, Pubmed, maupun Scient Direct.

4.3. Kriteria Inklusi Dan Eksklusi

Kriteria inklusi merupakan karakteristik umum subjek penelitian dari suatu populasi target yang terjangkau dan akan diteliti, sedangkan Kriteria eksklusi merupakan menghilangkan beberapa subjek yang memenuhi kriteria inklusi dari penelitian dikarenakan kriteria dan sebab tertentu (Nursalam, 2017). Adapun kriteria inklusi dan eksklusi dalam membuat karya ilmiah ini diuraikan berdasarkan tabel berikut:

Kriteria	Inklusi	Eksklusi
Population	Jurnal atau artikel yang berkaitan dengan topic pengaruh terapi akupresure terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu post partum	Jurnal atau artikel yang tidak berkaitan dengan topic pengaruh terapi akupresure terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu post partum
Intervention	pengaruh terapi akupresure terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu post partum	Intervensi lain pada pengaruh terapi akupresure terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu post partum
Comparison	Ada faktor pembanding	Tidak ada faktor pembanding
Outcome	Adanya pengaruh terapi	Tidak ada

	akupresure terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu post partum	
Study design	Kualitatif Cross sectional, Chi Squire,	Kuantitatif
Tahun	>2017	<2016

BAB 5

HASIL DAN PEMBAHASAN

5.1 Hasil

5.1.1 Karakteristik studi

Lima artikel yang memenuhi kriteria inklusi berdasarkan topik yaitu Pengaruh Akupresur terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Nifas

5.1.2 Karakteristik responden

Responden dalam penelitian ini adalah ibu nifas dengan usia 20-40 tahun. Dengan riwayat persalinan normal maupun section cesarea.

5.2 Pembahasan

Berdasarkan beberapa literatur yang telah di-*review*, Pada kelompok perlakuan pijat akupresur dilakukan dua kali pada hari ke ke-0 dan hari ke dua postpartum. ASI pada ibu postpartum keluar pada hari kedua atau ketiga. Produksi ASI atau Kecukupan produksi ASI adalah kecukupan bayi dalam mendapatkan ASI dilihat dari Berat Badan Bayi, frekuensi BAK, pola BAB, perilaku bayi dan kondisi payudara ibu. Pada hari kedua sebelum diberikan pijat akupresur produksi ASI semua ibu postpartum dalam kategori tidak cukup (100 %). Akupresur dilakukan dua hari berturut pada pada hari pertama dan hari kedua. Akupresur dilakukan pada titik pemijatan dan stimulasi pada titik akupoin yang bermanfaat memberikan rasanyaman pada ibu. Titik-titik akupresur yaitu: Meridian REN CV 17 meridian lambung ST 18, ST 15, ST 16, meridian limpa SP 18, pemijatan dilakukan 20- 40 detik selama 5 menit pada hai ke-0 dan ke 1 postpartum. Produksi ASI dievaluasi sebelum perlakuan dan pada hari ke 2 postpartum.

Akupresur merupakan penekanan menggunakan jari yang dapat memberikan stimulasi sensori stomatic melalui jalur aferen sehingga

merangsang hipofisis posterior untuk melepaskan hormone oksitosin yang akan merangsang terjadinya let down reflex sehingga terjadi proses ejeksi ASI dari alveoli dan ductus lactiferious yang secara otomatis ASI pun keluar (Dewi dkk, 2018). Akupresur menggunakan metode perangsangan pada titik akupuntur sehingga dapat meningkatkan oksitosin yang diperlukan tubuh untuk merangsang pengeluaran ASI (Susilawati & Halim, 2018). Menurut hasil penelitian Djanah & Muslihatun, (2017) yang berjudul Akupresur terhadap produksi ASI pada ibu postpartum di klinik Mujahidah Bantul, hasil penelitian menunjukkan setelah dilakukan akupresur, rata-rata berat bayi pada umur dua minggu adalah 3318 gram dan pada umur empat minggu rata-rata berat bayi adalah 3668 gram.

Akupresur dapat mempengaruhi peningkatan berat badan bayi. Pada kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan, hanya diberikan leaflet dan pendidikan kesehatan tentang cara menyusui yang baik. Produksi ASI sebelum diberikan leaflet dan pendidikan kesehatan mayoritas dalam kategori tidak cukup 94,1 %, dan yang dalam kategori cukup hanya 5,9 %. Pada kelompok kontrol meskipun tidak diberikan perlakuan akupresur diberikan pendidikan kesehatan tentang teknik menyusui yang baik sehingga ibu postpartum mendapatkan informasi teknik menyusui yang baik pada bayinya.

Menurut Marmi, (2015) tujuan menyusui yang benar adalah untuk merangsang kecukupan produksi ASI serta memperkuat reflex menghisap bayi. Informasi tentang teknik menyusui tersebut diterapkan oleh ibu postpartum dalam menyusui bayinya, sehingga produksi ASI setelah diberikan leaflet dan pendidikan kesehatan mejadi kategori cukup 70,5 % dan tidak cukup 29,5 % Hal ini disebabkan karena meskipun kelompok kontrol tidak diberikan intervensi, mendapatkan leaflet dan penjelasan dari peneliti tentang teknik menyusui. Penjelasan yang diberikan oleh peneliti tersebut dilaksanakan oleh responden. Alasan responden saat diwawancara peneliti saat mengevaluasi produksi ASI pada hari kedua adalah ibu

postpartum ingin memberikan ASI yang cukup pada bayinya supaya bayinya sehat. Hal ini dilaksanakan oleh semua responden memberikan ASI sesering mungkin setiap 1-2 jam, sehingga semua responden mengalami peningkatan produksi ASI. Sewaktu bayi menghisap, ujung saraf peraba yang terdapat pada puting susu terangsang. Rangsangan tersebut oleh serabut afferent dibawa ke hipotalamus didasar otak, lalu memacu hipofisis anterior untuk mengeluarkan hormon prolaktin ke dalam darah. Melalui siklus prolaktin memacu sel kelenjar (alveoli) untuk memproduksi air susu. Jumlah prolactin yang disekresi dan jumlah susu yang diproduksi dan lamanya bayi menghisap (Walyani & Purwoastuti, 2017).

Rangsangan yang ditimbulkan oleh bayi saat menyusu selain memengaruhi hipofisis anterior mengeluarkan hormon prolaktin juga memengaruhi hipofisis posterior mengeluarkan hormon oksitosin. Dimana setelah oksitosin dilepaskan kedalam darah mengacu otot-otot polos yang mengelilingi alveoli dan duktulus berkonsentrasi sehingga memeras air susu dari alveoli, duktulus dan sinus menuju puting susu. Saat dihisap bayi ASI yang keluar cukup banyak.

Pada kelompok perlakuan peningkatan produksi ASI disebabkan karena perlakuan Akupresur Menurut Setyowati, (2018) akupresur memanfaatkan rangsangan pada titik-titik Akupunktur tubuh pasien, telinga atau kulit kepala untuk mempengaruhi aliran bioenergi tubuh yang disebut dengan qi. Qi mengalir dalam suatu meridian (saluran), jadi pengobatan akupresur/akupunktur adalah mengembalikan system keseimbangan (homeostasis) tubuh yang terwujud dengan adanya aliran qi yang teratur dan harmonis dalam meridian sehingga pasien sehat kembali. Dengan menguatnya qi, daya tahan tubuh menjadi baik. Pada ibu postpartum yang mengalami kelelahan akibat persalinan dengan akupresur ini akan menjadi rileks dan nyaman sehingga aliran darah menjadi lancar dan produksi ASI meningkat. Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh

Cholifah dkk, (2014) dengan judul Akupresur pada ibu menyusui meningkatkan kecukupan ASI asupan ASI bayi di Kecamatan Mungkid Menjelaskan bahwa kecukupan ASI bayi pada kelompok intervensi meningkat dari 35% menjadi 85%. Hal ini membuktikan bahwa Akupresur dapat meningkatkan kecukupan ASI.

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Kesimpulan dari 6 jurnal dan pembahasan yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa sebagian besar dari studi literatur yang telah dianalisis mengatakan :

Efektivitas akupresur terhadap produksi ASI berdasarkan studi literatur. teknik akupresur dilakukan dengan lembut pada titik meridian ST 15, ST 16, ST 18, CV 17, ST 36, SI 1, dan pada titik meridian SP 18 selama 5-10 menit secara rutin 3x dalam 1 minggu dapat meningkatkan produksi ASI serta dapat merangsang pengeluaran hormon prolaktin dan oksitosin. Akupresur merupakan pijatan yang akan menghilangkan ketegangan dan dapat menyebabkan relaksasi otot tubuh sehingga ibu yang mengalami psikologis akan merasa rileks dan mendatangkan emosi positif sehingga akupresur dapat dijadikan alternatif solusi untuk meningkatkan produksi ASI secara optimal karena aman, efektif, dan dapat dipelajari oleh siapa saja

6.2 Saran

6.2.1 Bagi ibu nifas

Bagi ibu nifas diharapkan dapat berkontribusi pada perilaku hidup sehat masyarakat untuk meningkatkan produk ASI dengan metode akupresur

6.2.2 Bagi Bidan

Bagi bidan diharapkan dapat sebagai acuan dalam meningkatkan produksi ASI dan mengatasi masalah ASI dengan metode akupresur. Lakukan pemijatan akupressur dengan pengurutan ringan dengan arah memutar keluar payudara dengan titik meridian ST 15, ST 16, ST 18, CV 17, ST 36, SI 1, dan pada titik meridian SP 18 tekanan meridian di perkuat

6.2.3 Bagi Institusi

Bagi institusi dapat digunakan sebagai sumber informasi, referensi dan pengetahuan dan bagi peneliti selanjutnya agar mengembangkan penelitian ini dengan asuhan kebidanan masa nifas tentang efektivitas akupresur terhadap produksi ASI

6.2.4 Bagi Penulis Selanjutnya

Bagi penulis selanjutnya dapat digunakan sebagai bahan pembelajaran dan juga pengalaman dalam mengatasi masalah ASI dengan metode akupresur.

DAFTAR PUSTAKA

Akupresur Pada Ibu Menyusui Liliana, A., Vidayanti, V., & Wahyuningsih, M. (2017). *Buku Keterampilan Klinis Asuhan Keperawatan Pada Sistem Reproduksi*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Astuti, (2015). *Agar ASI lancar di awal masa menyusui*. Dibuka tanggal 20 April 2019.

Astutik, & Yuli, R. (2014). *Payudara dan Laktasi*. Jakarta: Salemba Medika.
Cholifah, S., Er, H. S., & Mareta, R. (2014).

Cahyadi, (2017). *Bedah ASI*. Jakarta : Balai Penerbit FKUI.

Esfahani MS, Sooghe SB, Valiani M, Ehsanpour S. Effect of acupressure on milk volume of breastfeeding mothers referring to selected health care centers in Tehran. J

Hsieh LL, Liou HH, Lee LH, Chen TH, Yen AM: Effect of acupressure and trigger points in treating headache: a randomized controlled trial. American: J Chinese Med: 2010; 38:1-14

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. Pusat Data dan Informasi Riset kesehatan dasar (Riskesdas). Jakarta: Kepmemkes; 2016.

Lismayarsah, M. (2013). *Hubungan Tehnik Menyusui Dengan Kelancaran ASI Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Blang Bintang Aceh Besar*. STIKES U'Budiyah.

Machmudah, & Khayati, N. (2014). *Produksi ASI Ibu Post Sesarea Dengan Pijat*

Maryunani, A. (2015). *Inisiasi Menyusu Dini, ASI Eksklusif dan Manajemen Laktasi*. Jakarta: TIM.

Mitra Savabi Esfahani, Shohreh Berenji-Sooghe, and Soheila Ehsanpour. 2015. *Effect of acupressure on milk volume of breastfeeding mothers referring to selected healthcare centers in Tehran*. *Iran J Nurs Midwifery Res*. 2015 Jan-Feb; 20(1): 7–11. *Nursing and Midwifery Research*; 2015; 20(1):7-11.

Oketani Dan Oksitosin. *Jurnal Ners*, 9. Kementerian Kesehatan. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

Pasaribu, M. H. (2019). *Perbandingan Efektivitas Pijat Akupresur dan Breast Care Terhadap Lamanya Pengeluaran ASI Lancar pada Ibu Postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Metro Selatan*. Lampung: Repository Perpustakaan Poltekkes Tanjungkarang. Rahayu, D., Santoso, B. and Yunitasari, E. (2015) ‘Produksi Asi Ibu dengan Intervensi Acupressure Point for Lactation dan Pijat Oksitosin’, *Jurnal Ners*, 10(1), pp. 9–19.

Rahayu, 2018., *Akupresur Untuk Melancarkan Produksi Asi*. Yokyakarta. 2018

Rahmaika Arumsari, D., Wayan Agung Indrawan, I. and Sri Wahyuni, E. (2018) ‘The Combination of Acupressure and Affirmation Relaxation as an Alternative Method to Increase Breast Milk Production and Breastfeeding Self-efficacy’, *Research Journal of Life Science*, 5(1), pp. 66–76. doi: 10.21776/ub.rjls.2018.005.01.7.

Rajin, M., Masruroh and Ghofar, A. (2015) *Panduan Babon Akupunktur*. Yogyakarta: IndoLiterasi.

Rulina, 2017., *ASI penting bagi bayi dalam masa kehidupan*. Jakarta . 2017

WHO Global action plan for the prevention and control of noncommunicable disease: 2013-2020. Geneva: World Health Organization Republik Indonesia; 2013.