

PIJAT AKUPRESURE LAKTASI TINGKATKAN PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS DI KLINIK MEDISKA MEDAN

Rinawati Sembiring¹, Eldha Novarina Tarigan²

¹*Dosen Prodi S1 Kebidanan USM-Indonesia,*

²*Dosen Prodi S1 Administrasi Rumah Sakit STIKes Sehati Medan*

Info Artikel

Riwayat Artikel:

Diterima: 12 Juni 2025

Direvisi: 16 Juni 2025

Diterima: 28 Juni 2025

Diterbitkan: 09 Juli 2025

Kata kunci: pijat akupresure, produksi ASI

Penulis Korespondensi: Rinawati

Sembiring

Email: rinawatipandiaz@yahoo.com

Abstrak

Akupresure merupakan pengobatan tradisional Indonesia yang berasal dari budaya Cina dengan memberikan penekanan pada titik tertentu menggunakan jari. Efek penekanan titik *akupresure* dapat merangsang hipofisis yang berada di otak untuk mengeluarkan hormon prolaktin dan hormon oksitosin ke dalam darah sehingga produksi ASI meningkat. *Akupresure* laktasi juga memiliki manfaat tambahan seperti meningkatkan sirkulasi darah di daerah payudara, yang mendukung kelancaran aliran ASI dari ibu yang diberikan pijat akupresur secara teratur mengalami peningkatan produksi ASI yang signifikan dibandingkan dengan ibu yang tidak mendapatkan pijat tersebut. Selain itu, pijat ini dapat memberikan efek relaksasi bagi ibu, yang berpotensi mengurangi ketegangan otot dan kelelahan, dua faktor yang dapat mempengaruhi kelancaran menyusui (Sari 2020). Oleh sebab itu dipandang perlu untuk melakukan pijat akupresur pada ibu nifas di Klinik Mediska Medan untuk meningkatkan produksi ASI sehingga kebutuhan nutrisi bayi tercukupi dengan baik sesuai kebutuhan dan ibu juga menjadi lebih relaks dan dapat menyusukan dengan tenang.

Jurnal Abdimas Mutiara

e-ISSN: 2722-7758

Vol. 06 No.02, Juli, 2025 (P326-331)

Homepage: <https://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/7>

DOI: <https://10.51544/jam.v6i2.6266>



Copyright © 2025 by the Authors, Published by Program Studi: Sistem Informasi Fakultas Sain dan Teknologi Informasi Universitas Sari Mutiara Indonesia. This is an open access article under the CC BY-SA Licence ([Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)).

1. Pendahuluan

Banyak alasan ibu tidak menyusui bayinya, karena berbagai hal lain di antaranya; ASI tidak lancar, sehingga bayi rewel, karena tidak puting susu datar atau terbenam, puting susu lecet, payudara bengkak, saluran susu tersumbat sehingga sering menyebabkan diambilnya keputusan untuk menghentikan menyusui (Sutanto, 2018). ASI memiliki peran krusial dalam mendukung tumbuh kembang bayi pada awal kehidupannya, ASI mengandung berbagai nutrisi penting seperti protein, lemak, vitamin, dan mineral yang sangat diperlukan oleh bayi untuk mendukung sistem kekebalan tubuh dan pertumbuhannya (Nugraheni, 2019).

ASI eksklusif sangat bermanfaat bagi bayi, dan dapat mengurangi kematian pada bayi karena ASI mengandung kolostrum yang kaya akan antibodi dimana ASI mengandung protein untuk daya tahan tubuh yang bermanfaat untuk mematikan kuman dalam jumlah tinggi. ASI juga mengandung enzim tertentu berfungsi sebagai zat penyerapan yang tidak akan mengganggu enzim lain di usus. Susu formula tidak mengandung enzim-enzim tersebut sehingga penyerapan makan sepenuhnya mengandalkan enzim tubuh bayi sendiri (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 2021). Hal ini juga disampaikan sendiri oleh *United Nation Children (UNICEF)* dan *World Health Organization (WHO)* yang merekomendasikan pemberian ASI eksklusif sampai bayi berumur 6 bulan.

Pemberian ASI dapat dilanjutkan sampai bayi berusia 2 (dua) tahun. Berdasarkan data WHO pencapaian ASI eksklusif didunia adalah sekitar 38 % pada tahun 2021. Cakupan ASI eksklusif di Indonesia pada 2022 tercatat hanya 67,96%, turun dari 69,7% dari 2021, menandakan perlunya dukungan lebih intensif agar cakupan ini bisa meningkat. Persentasi cakupan pemberian ASI eksklusif yang masih rendah mengindikasikan pemberian ASI eksklusif tidak berhasil. Menurut data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2021, 52,5% atau hanya setengah dari 2,3 juta bayi berusia kurang dari enam bulan, mendapat ASI eksklusif di Indonesia.

Angka tersebut menurun 12% dari tahun 2019, angka inisiasi menyusui dini (IMD) juga mengalami penurunan dari 58,2% pada tahun 2019 menjadi 48,6% pada tahun 2021. Beberapa kendala pemberian ASI eksklusif diantaranya keengganan ibu untuk menyusui karena rasa sakit saat menyusui, kelelahan saat menyusui, ASI sedikit, serta kekhawatiran ibu mengenai perubahan payudara setelah menyusui.

Pengeluaran ASI dapat dipengaruhi oleh dua faktor yaitu produksi dan pengeluaran. Produksi ASI dipengaruhi oleh hormon prolactin, sedangkan pengeluaran dipengaruhi oleh hormon oksitosin (Erna, 2017). Faktor lainnya yang berhubungan pengeluaran ASI adalah makanan yang dikonsumsi ibu, isapan bayi, frekuensi menyusui, riwayat penyakit ibu dan bayi, psikologis ibu, berat badan lahir, perawatan payudara, jenis persalinan, umur kehamilan saat melahirkan, konsumsi rokok dan alkohol pada ibu, cara menyusui yang tidak tepat, rawat gabung dan penggunaan pil kontrasepsi (Sari 2015).

Keberhasilan pemberian ASI eksklusif sangat dipengaruhi oleh kelancaran produksi ASI pada awal masa menyusui. Salah satu kondisi yang menyebabkan ASI ibu kurang lancar adalah ibu kurang rileks dan untuk mengatasi hal tersebut dengan melakukan pijat akupresur laktasi. Pijat *akupresur* laktasi dapat dilakukan pada keadaan payudara ibu yang bengkak, tidak lancar, dan ibu yang menginginkan relaksasi. Pijat akupresur laktasi adalah suatu tindakan pemijatan pada bagian payudara dengan cara perlahan atau melakukan tekanan ringan dan lembut pada payudara (Delima, 2018). Ketidak cukupan ASI adalah alasan utama ibu untuk menghentikan pemberian ASI, karena ibu merasa ASI nya tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan bayi dan mendukung kenaikan berat badan bayi (Rahayu dan Yunitasari 2015).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terapi pijat akupresur dapat menjadi salah satu solusi untuk membantu meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas dengan merangsang titik-

titik akupresur yang terkait dengan kelenjar payudara dan kelenjar pituitari yang mengatur hormon prolaktin dan oksitosin (Setiawan, 2021).

Salah satu upaya meningkatkan produksi ASI yaitu dengan pijat *akupresur* laktasi yang merupakan teknik non farmakologi yang bisa meningkatkan produksi ASI pada ibu yang kurang lancar memproduksi ASI, dengan ilmu penyembuhan dengan menekan, memijat, mengurut bagian tubuh untuk mengaktifkan peredaran energi vital atau, yang bermanfaat meningkatkan stamina tubuh, melancarkan peredaran darah mengurangi rasa nyeri dan mengurangi stress atau menenangkan pikiran, akupresur dapat meningkatkan kecukupan ASI (Pratiwi *et al.* 2017). Pemijatan pada titik akupresur memberi perasaan nyaman, rileks dan tidak tegang sehingga ASI akan banyak keluar dan kebutuhan bayi tercukupi (Intami *et al.*, 2022).

Akupresure merupakan pengobatan tradisional Indonesia yang berasal dari budaya Cina dengan memberikan penekanan pada titik tertentu menggunakan jari. Efek penekanan titik *akupresure* dapat merangsang hipofisis yang berada di otak untuk mengeluarkan hormon prolaktin dan hormon oksitosin ke dalam darah sehingga produksi ASI meningkat. Selain itu *akupresure* dapat meningkatkan endorfin yang dapat mengurangi nyeri dan membuat tubuh rileks. Hasil kecukupan ASI setelah *akupresure* meningkat 60 % pada hari pertama, 75% pada hari kedua, dan 85% pada hari ketiga. Semua penelitian yang dilakukan mengalami peningkatan yang signifikan dalam produksi ASI setelah *akupresure* (Renityas, 2020).

Akupresure laktasi juga memiliki manfaat tambahan seperti meningkatkan sirkulasi darah di daerah payudara, yang mendukung kelancaran aliran ASI dari ibu yang diberikan pijat akupresur secara teratur mengalami peningkatan produksi ASI yang signifikan dibandingkan dengan ibu yang tidak mendapatkan pijat tersebut. Selain itu, pijat ini dapat memberikan efek relaksasi bagi ibu, yang berpotensi mengurangi ketegangan otot dan kelelahan, dua faktor yang dapat mempengaruhi kelancaran menyusui (Sari 2020).

Berdasarkan survey awal di wilayah TPMB (Tempat Praktek Mandiri Bidan) Lusiana Siregar yang terletak di Medan Marelan, di dapat data bahwa masih banyak ibu yang tidak menyusui bayinya secara eksklusif, diantaranya dengan alasan ASI yang keluar (sedikit atau tidak lancar). Teknik pijat *akupresur* laktasi ini diterapkan sebagai salah satu alternatif yang digunakan oleh para bidan untuk membantu ibu nifas yang menginginkan kelancaran dalam proses menyusui.

Solusi Permasalahan Mitra

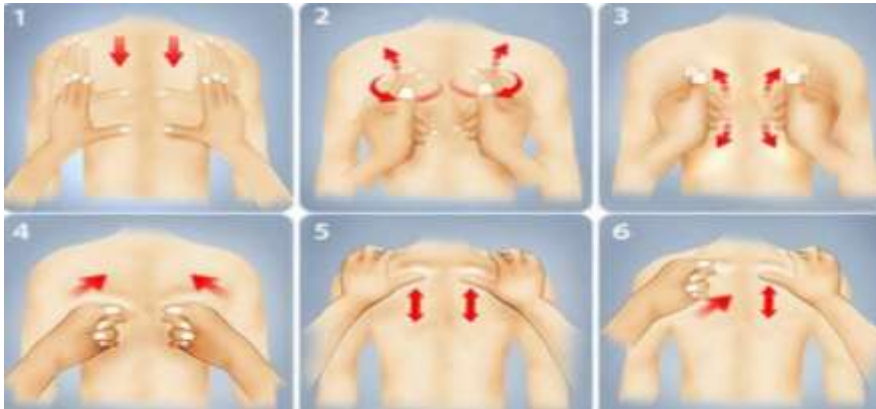
Dengan pijat *akupresur* laktasi dapat meningkatkan produksi ASI sehingga nutrisi bayi dapat terpenuhi sesuai dengan kebutuhan. Dengan nutrisi yang cukup diharapkan dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan, bayi yang lebih optimal. Selain meningkatkan produksi ASI, pijat *akupresure* juga dapat membuat ibu lebih rileks sehingga proses menyusukan dapat berlangsung dengan lebih hangat dan memperkuat bonding antara ibu dengan bayi.

2. Metode Pelaksanaan

Metode yang digunakan untuk mewujudkan tujuan-tujuan tersebut adalah dengan terapi *akupresure* yang dilakukan dengan melakukan serangkaian pijat pada area punggung menggunakan minyak (*massage oil*). Pemijatan menggunakan jari pada punggung ibu dengan titik tekanan adalah sebagai berikut:

- a. Melakukan pemijatan dengan meletakkan kedua ibu jari sisi kanan dan kiri dengan jarak satu jari di tulang belakang.
- b. Menarik kedua jari yang ada costa 5-6 menyusuri tulang belakang dengan membentuk Gerakan melingkar kecil dan menekan kuat dengan kedua ibu jari.
- c. Gerakan pemijatan dengan menyusuri garis tulang belakang ke atas kemudian Kembali kebawah (gambar 1)

d. Melakukan pemijatan selama 3-5 menit.

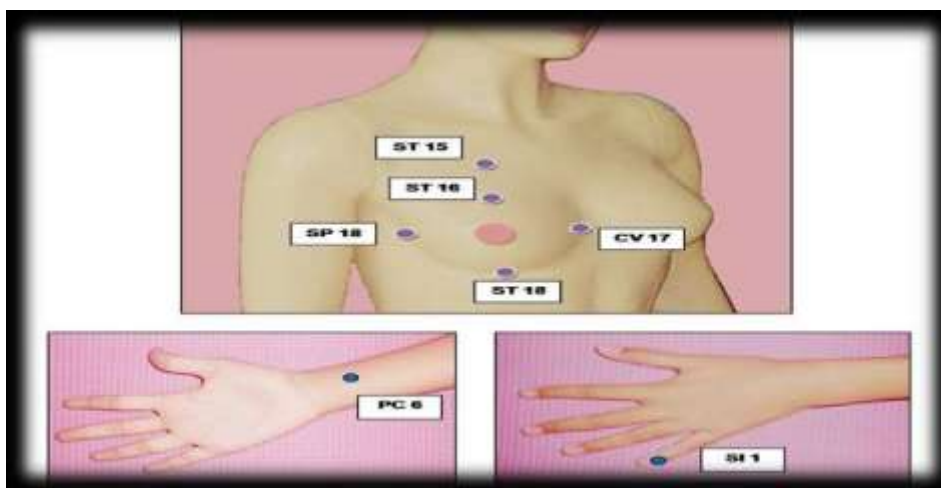


Gambar 1. Titik pijat di punggung

Setelah melakukan pemijatan punggung, dilanjutkan dengan pijat *akupresure* laktasi dengan menekan titik-titik tertentu seperti ST15, ST16, ST18, SP18, CV17, PC6, dan SI1 selama 10–15 menit.

Beberapa titik *akupresure*, yang sering digunakan untuk meningkatkan produksi ASI antara lain:

- a. ST15 (*Daheng*): Terletak di dada, berfungsi untuk merangsang produksi ASI.
- b. ST16 (*Yingchuang*): Terletak di dada, membantu melancarkan aliran ASI.
- c. ST18 (*Rugen*): Terletak di bawah payudara, titik utama untuk masalah laktasi.
- d. SP18 (*Tianxi*): Terletak di sisi dada, membantu mengatasi stagnasi ASI.
- e. CV17 (*Shanzhong*): Terletak di tengah dada, pusat energi untuk dada dan payudara.
- f. PC6 (*Neiguan*): Terletak di lengan bawah, membantu mengurangi stres dan kecemasan.
- g. SI1 (*Shaoze*): Terletak di jari kelingking, titik refleksi untuk payudara.



Gambar 2 Pijat *akupresur* laktasi

Stimulasi pada titik-titik tersebut dapat dilakukan dengan tekanan lembut menggunakan jari selama 15 menit.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil pengabdian masyarakat pijat akupresur terhadap ibu nifas yang sedang menyusui didapatkan produksi ASI yang sebelumnya berada pada kategori tidak lancar, yakni sebanyak 10 orang ibu, dan setelah intervensi pijat akupresur terjadi peningkatan produksi ASI secara signifikan, di mana jumlah terbanyak berpindah ke kategori lancar, yaitu juga sebanyak 10 orang. Hasil ini menunjukkan bahwa pijat *akupresur* laktasi memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan kelancaran produksi ASI pada ibu nifas.

Tabel 1. Tabel Distribusi Frekuensi Produksi ASI Sebelum dan Sesudah Intervensi

Produksi ASI	Pretest	Posttest
Lancar	0	10
Tidak lancar	10	0
Total	10	10

Air susu ibu (ASI) merupakan makanan alami dan terbaik yang dapat diberikan seorang ibu kepada bayinya yang baru lahir. ASI mengandung berbagai zat pelindung, termasuk antibodi dan enzim aktif yang berfungsi meningkatkan sistem imun bayi sehingga mampu melindungi dari berbagai penyakit infeksi, seperti diare, pneumonia, dan infeksi saluran pernapasan akut. ASI juga menjadi satu-satunya sumber nutrisi lengkap yang dibutuhkan bayi sejak lahir hingga usia 6 bulan. Dalam hal ini, kecukupan ASI dapat diidentifikasi dari tanda-tanda kepuasan bayi maupun ibu, seperti peningkatan berat badan bayi, frekuensi buang air kecil yang cukup, serta rasa nyaman dan rileks pada ibu saat menyusui (Sajidah *et al.*, 2021).

Namun demikian, masih banyak ibu nifas yang mengalami kendala dalam proses menyusui, khususnya dalam hal kelancaran produksi ASI. Beberapa faktor yang memengaruhi ketidaklancaran tersebut antara lain adalah kondisi kesehatan ibu, frekuensi dan durasi menyusui, asupan nutrisi dan cairan yang dikonsumsi ibu, kekuatan hisapan bayi, serta kondisi psikologis ibu, seperti stres dan kecemasan pascapersalinan. Ketidaktepatan dalam manajemen laktasi juga turut menjadi penyebab utama hambatan dalam produksi ASI. Oleh karena itu, dibutuhkan upaya pendampingan dan edukasi yang optimal kepada ibu nifas untuk membantu mengatasi hambatan tersebut agar proses menyusui dapat berlangsung dengan efektif dan optimal (Fairus *et al.*, 2021).

Peningkatan produksi ASI menjadi fokus utama dalam intervensi kesehatan maternal karena berhubungan erat dengan keberlangsungan hidup, pertumbuhan, dan perkembangan bayi. ASI bukan hanya menyediakan nutrisi esensial seperti protein, lemak, karbohidrat, dan vitamin, tetapi juga berperan sebagai imunisasi alami pertama bagi bayi. Meski demikian, tidak semua ibu mampu memproduksi ASI dalam jumlah yang memadai pascapersalinan. Kondisi ini dapat menimbulkan kekhawatiran serta menurunkan kepercayaan diri ibu, yang justru dapat memperburuk produksi ASI. Oleh karena itu, teknik-teknik non-farmakologis seperti pijat *akupresur* laktasi menjadi salah satu alternatif yang efektif dan minim risiko untuk membantu merangsang hormon prolaktin dan oksitosin, yang berperan penting dalam produksi ASI (Ningsih & Ludvia, 2021).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Yani *et al.*, 2022) dapatkan hasil data responden pada terapi pre dan post akupresur titik zhounghu (LU-1) di dapatkan bahwa responden 10 orang mengeluh bahwa produksi asi tidak lancar setelah dilakukan akupresur titik zhounghu (LU-1) didapatkan menurun menjadi 8 orang (80%).

Didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Hubaedah et al., 2024) dimana pada penelitian tersebut didapatkan hasil sebelum diberikan intervensi seluruh responden mengalami produksi ASI kurang lancar 100% responden, setelah diberikan intervensi terdapat 81,3% responden produksi ASI lancar.

Penelitian lain dilakukan oleh (Liliana & Wahyuningsih, 2020) di dapatkan hasil bahwa kecukupan produksi ASI pada kelompok intervensi sebelum dilakukan akupresur dalam kategori tidak cukup (100 %). Setelah dilakukan akupresur produksi ASI sebagian besar dalam kategori cukup (76,5 %).

4. Kesimpulan dan Saran

Terjadi peningkatan pada produksi ASI pada ibu nifas yang sedang menyusui dimana payudara ibu penuh dan ASI keluar lancar saat menyusukan bayi. Dengan ASI yang lancar, bayipun kenyang setelah disusukan yang ditandai dengan bayi lebih tenang, tidak rewel dan dapat tidur dengan nyenyak. Selama proses menyusui, ibu jugab terlihat lebih rileks.

Dengan demikian, disarankan kepada ibu menyusui khususnya yang mengalami keluhan produksi ASI yang tidak lancar agar melakukan pijat akupresure laktasi. Ibu nifas juga diharapkan agar lebih proaktif mencari informasi dan menerima edukasi mengenai metode-metode alami yang dapat mendukung kelancaran menyusui, termasuk pemanfaatan pijat *akupresure*, sehingga ibu lebih percaya diri dan merasa nyaman dalam proses menyusui melalui pendekatan releksasi setelah mendapatkan pijat akupresure. Pijat *akupresure* laktasi terbukti memberikan dampak positif terhadap peningkatan produksi ASI.

Disarankan juga kepada tenaga kesehatan agar memanfaatkan teknik pijat *akupresure* sebagai intervensi non-farmakologis yang efektif, aman, dan mudah dilakukan dalam upaya meningkatkan produksi ASI, terutama pada ibu nifas awal.

5. Ucapan terimakasih

Diucapkan terimakasih kepada seluruh responden ibu nifas yang sedang menyusui yang dalam kesempatan ini berkenan dilakukan intervensi pijat akupresure. Diucapkan juga terimakasih tak tyerhingga kepada pimpinan di Klinik Mediska Medan yang telah mendukung dalam proses pelaksanaan pengabdian masyarakat ini.

6. Referensi

- Golan Y, Assaraf YG. *Genetic And Physiological Factors Affecting Human Milk Production And Composition. Nutrients*. 2020;12(5). doi:10.3390/nu12051500
- Hanubun, J. E. A., Indrayani, T., & Widowati, R. (2023). Pengaruh Pijat Laktasi terhadap Produksi ASI Ibu Nifas. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13(2), 411-418.
- olan Y, Assaraf YG. Genetic and physiological factors affecting human milk productionandcomposition.*Nutrients*.2020;12(5). doi:10.3390/nu12051500
- Hanubun, J. E. A., Indrayani, T., & Widowati, R. (2023). Pengaruh Pijat Laktasi terhadap Produksi ASI Ibu Nifas. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13(2), 411-418.
- 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*