

## INTERVENSI PEMBERIAN AKUPRESUR TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI PADA IBU POST *SECTIO CAESAREA* (SC) : CASE REPORT

Amalia Alfiyani<sup>1</sup>, Riski Oktafia<sup>2\*</sup>, Herningsih<sup>3</sup>

Program Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta<sup>1,2</sup>, RSUD Temanggung<sup>3</sup>

\*Corresponding Author : riski.psik@umy.ac.id

### ABSTRAK

Produksi air susu ibu (ASI) yang tidak optimal merupakan permasalahan umum yang dihadapi ibu pasca operasi *caesarea* (SC), yang dapat berdampak negatif terhadap keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Salah satu upaya non-farmakologis yang mulai banyak diterapkan adalah teknik akupresur untuk merangsang produksi ASI. Akupresur merupakan terapi pengobatan tradisional daerah timur yang berfokus memberikan tekanan pada titik-titik tertentu dalam tubuh. Metode dalam penelitian ini menggunakan laporan kasus (*case report*) dengan *pre-post* intervensi kepada ibu postpartum SC yang dirawat di Rumah Sakit X. Intervensi yang dilakukan yaitu terapi akupresur dengan melakukan penekanan pada titik-titik area dada ST 15, ST 16, ST 18, SP 18, CV 17, titik area lengan dan tangan PC 6, dan SII setelah subjek selesai menyusui bayinya. Intervensi diberikan selama dua hari berturut-turut pada pagi dan siang hari dengan durasi 15-20 setiap sesi. Efektivitas intervensi diukur melalui lamanya waktu yang diperlukan hingga muncul sensasi penuh pada payudara sebagai indikator peningkatan produksi ASI pasca pemberian akupresur. Setelah dilakukan intervensi selama dua hari berturut-turut menunjukkan bahwa pelaksanaan terapi akupresur pada titik-titik yang berkaitan dengan laktasi, terlihat adanya peningkatan efektivitas intervensi yang signifikan. Waktu kemunculan sensasi penuh pada payudara mengalami penurunan bertahap dari 65 menit pada sesi awal menjadi hanya 20 menit pada sesi akhir. Penurunan ini menunjukkan adanya stimulasi refleks neurohormonal (oksitosin & prolaktin) yang mendukung proses laktasi melalui titik-titik akupresur yang ditekan. Oleh karena itu, akupresur dapat dijadikan sebagai terapi komplementer dalam program peningkatan ASI, khususnya pada ibu nifas.

**Kata kunci** : akupresur, produksi asi, post partum, *sectio caesarea*

### ABSTRACT

*Suboptimal breast milk production is a common problem faced by mothers after a cesarean section (CS), which can have a negative impact on the success of exclusive breastfeeding. One of the non-pharmacological efforts that is starting to be widely applied is the acupressure technique to stimulate breast milk production. Acupressure is a traditional eastern medical therapy that focuses on applying pressure to certain points in the body. The method in this study used a case report with pre-post intervention to postpartum CS mothers who were treated at Hospital X. The intervention carried out was acupressure therapy by applying pressure to the chest area points ST 15, ST 16, ST 18, SP 18, CV 17, arm and hand area points PC 6, and SII after the subject finished breastfeeding her baby. The intervention was given for two consecutive days in the morning and afternoon with a duration of 15-20 for each session. The effectiveness of the intervention was measured by the length of time required for a full sensation to appear in the breast as an indicator of increased breast milk production after acupressure was given. After the intervention was carried out for two consecutive days, it showed that the implementation of acupressure therapy at points related to lactation, there was a significant increase in the effectiveness of the intervention. The time for the sensation of fullness in the breasts decreased gradually from 65 minutes in the initial session to only 20 minutes in the final session. This decrease indicates the stimulation of neurohormonal reflexes (oxytocin & prolactin) that support the lactation process through the pressed acupressure points. Therefore, acupressure can be used as a complementary therapy in a program to increase breast milk, especially in postpartum mothers.*

**Keywords** : acupressure, breast milk production, post partum, *sectio caesarea*

## PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan bayi yang mengandung nutrisi seimbang yang dapat meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan bayi serta mengandung antibodi untuk melindungi terhadap infeksi terutama pada bulan pertama kehidupan bayi (Nugraeny & Hayati, 2022). Produksi air susu ibu (ASI) merupakan aspek penting dalam menyediakan kebutuhan gizi dan sistem imun bayi pada masa awal kehidupannya. WHO dan UNICEF merekomendasikan pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi, dengan pemberian ASI dimulai dalam satu jam pertama setelah kelahiran, tanpa makanan atau minuman tambahan, dan tidak menggunakan botol atau dot sampai dengan usia dua tahun atau lebih (UNICEF, 2021; WHO, 2021). Proses produksi ASI terbagi dalam tiga tahap, yaitu laktogenesis I (pada akhir kehamilan), laktogenesis II (72 jam pertama pascapersalinan), dan galaktopoiesis (pemeliharaan produksi ASI). Ibu yang menjalani persalinan SC cenderung mengalami keterlambatan laktogenesis II (Julianti, 2023). Beberapa faktor penyebabnya antara lain keterlambatan inisiasi menyusui, stres akibat operasi, gangguan hormonal, hingga nyeri yang menghambat pergerakan dan stimulasi payudara. Kesesuaian hormon oksitosin dan prolaktin yang terjadi akibat operasi SC menjadi penyebab utama produksi ASI yang lambat atau tidak keluar (Julianti, 2023).

Selain itu, kelelahan yang dialami ibu postpartum juga menjadi faktor menurunnya produksi ASI pada bulan pertama pasca melahirkan (Oktafia & Deviana, 2021). Intervensi medis dan nonmedis telah dikembangkan untuk membantu meningkatkan produksi ASI. Salah satu Intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk meningkatkan produksi ASI adalah akupresur. Akupresur merupakan terapi pengobatan tradisional daerah timur yang berfokus memberikan tekanan pada titik-titik tertentu dalam tubuh (Julianti, 2023). Penelitian Ene et al. (2022) menjelaskan bahwa akupresur dapat dilakukan dengan menekan, memijat, mengurut bagian dari tubuh untuk meningkatkan stamina tubuh, melancarkan peredaran darah, mengurangi rasa nyeri, mengurangi stress atau menenangkan pikiran, serta dapat meningkatkan kecukupan ASI. Akupresur adalah pijatan dengan tekanan yang menggunakan jari akan merangsang sensori stomatik melalui jalur aferen yang merangsang kelenjar hipofisis posterior akan melepaskan hormon oksitosin yang merangsang proses reflek *let down*, hal ini menyebabkan proses laktasi terjadi melalui alveoli dan saluran ASI yang secara otomatis akan mengeluarkan ASI (Puspita Yani, 2022).

Akupresur melibatkan stimulasi titik-titik akupunktur pada tubuh untuk meningkatkan oksitosin yang dibutuhkan untuk meningkatkan produksi ASI (Rahmanindar & Nisa, 2024). Akupresur dapat dilakukan pada titik produksi ASI yaitu titik area dada ST 15, ST 16, ST 18, SP 18, CV 17, titik area lengan dan tangan PC 6, dan SI1 (Ramadani et al., 2019). Stimulasi pada titik-titik akupresur tersebut 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) (Ainun Sajidah et al., 2021). Terapi akupresur dapat meningkatkan kadar endorfin dalam darah dan sistemik dengan cara memengaruhi area otak, merangsang beta-endorfin di otak dan sumsum tulang belakang dari neurotransmitter. Endorfin merupakan zat adiktif yang diproduksi secara alami oleh kelenjar pituitari dalam tubuh, yang berguna untuk mengurangi nyeri, memengaruhi daya ingat dan suasana hati, yang kemudian akan memberikan perasaan rileks, nyaman, dan dapat meningkatkan hormon prolaktin (Sulymbona et al., 2020).

Peningkatan mood ibu menyusui berkontribusi besar terhadap keberhasilan proses laktasi, mengingat kondisi emosional ibu memiliki hubungan langsung dengan produksi hormon yang mendukung menyusui (Gasela, 2024). Penelitian yang dilakukan oleh Fetrisia & Yanti, (2019),

akupresur terbukti memberikan dampak positif terhadap persepsi kecukupan ASI dan tingkat konsumsi bayi, yang ditunjukkan dengan peningkatan berat badan dan frekuensi menyusui. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi ini tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga memengaruhi aspek psikologis ibu seperti rasa percaya diri dan kepuasan dalam menyusui. Penelitian lain oleh Vitriani et al.(2021) menjelaskan bahwa pemberian terapi akupresur secara teratur pada ibu pascapersalinan selama tujuh hari dapat meningkatkan volume ASI secara signifikan. Temuan ini diperoleh melalui pengukuran volume ASI menggunakan metode timbangan bayi sebelum dan sesudah menyusui. Akupresur dianggap sebagai metode yang aman, non-invasif, dan dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan maupun dilatihkan kepada anggota keluarga ibu menyusui, menjadikannya pilihan intervensi yang potensial dalam penanganan gangguan laktasi (Rahmanindar & Nisa, 2024).

Penelitian Kustiyati & Ningrum, (2024) menyatakan bahwa akupresur tidak hanya bermanfaat untuk memperlancar ASI, tetapi juga berdampak terhadap kenyamanan emosional ibu. Efek relaksasi yang ditimbulkan dari tekanan titik-titik tertentu membuat ibu merasa lebih tenang, nyaman, dan percaya diri dalam proses menyusui. Hal ini penting karena stres dan kelelahan mental juga dapat menjadi penghambat produksi ASI. Terapi sentuhan seperti akupresur mendukung ikatan ibu dan bayi serta menstimulasi refleks let-down melalui kerja saraf parasimpatis (Annisa, 2024). Meskipun studi eksperimental sudah banyak dilakukan, masih sedikit laporan kasus yang memberikan ilustrasi praktis bagaimana akupresur diterapkan pada ibu post SC dengan produksi ASI rendah.

Oleh karena itu, laporan kasus ini bertujuan untuk menggambarkan secara rinci efek dari intervensi akupresur terhadap peningkatan volume ASI dalam dua hari pemberian terapi, sebagai dasar pengembangan praktik klinik perawatan maternitas berbasis terapi komplementer.

## METODE

Metode dalam penelitian ini menggunakan laporan kasus (*case report*) dengan *pre-post* intervensi kepada ibu postpartum yang dirawat di Rumah Sakit X. Subjek adalah seorang wanita usia 29 tahun, multipara, melahirkan secara SC) karena indikasi letak bayi sungsang. Intervensi yang dilakukan yaitu terapi akupresur dengan melakukan penekanan pada titik-titik area dada ST 15, ST 16, ST 18, SP 18, CV 17, titik area lengan dan tangan PC 6, dan SI1 setelah subjek selesai menyusui bayinya. Intervensi diberikan selama dua hari berturut-turut pada pagi dan siang hari dengan durasi 15-20 setiap sesi. Efektivitas intervensi diukur melalui lamanya waktu yang diperlukan hingga muncul sensasi penuh pada payudara sebagai indikator peningkatan produksi ASI pasca pemberian akupresur. Peneliti telah melakukan tahap bina hubungan saling percaya (BHSP) dengan responden dan memberikan informed consent sebagai bentuk persetujuan sebelum melakukan tindakan pengkajian dan diberikan intervensi.

## HASIL

Peneliti melakukan pengkajian pada ibu postpartum dengan persalinan *sectio caesarea* (SC) yang menunjukkan masalah menyusui pada bayinya. Adapun karakteristik pasien sebagai berikut:

**Tabel 1. Karakteristik Pasien**

Nama	Usia	Status Paritas	Riwayat Persalinan	Postpartum Hari Ke-	Keluhan	Pemeriksaan Fisik
Ny. H	29 tahun	P2A0	SC atas indikasi letak bayi sungsang	1	Pasien mengeluhkan produksi ASInya masih sedikit	Payudara tampak simetris, puting susu exverted, payudara terasa lunak, stimulasi ASI: ASI sedikit

Tabel 1 menunjukkan karakteristik pasien Ny. H berusia 29 tahun dengan status paritas P2A0, yang berarti telah dua kali melahirkan tanpa riwayat abortus. Riwayat persalinan terakhir dilakukan secara *sectionio caesarea* (SC) karena indikasi letak bayi sungsang. Saat dilakukan pengkajian, pasien berada pada hari pertama masa nifas dan mengeluhkan bahwa produksi air susu ibu (ASI) masih sedikit. Hasil pemeriksaan fisik menunjukkan bahwa payudara tampak simetris dengan puting susu dalam kondisi everted, payudara terasa lembut, dan saat dilakukan stimulasi ASI, keluaran ASI masih sedikit. Hal ini menunjukkan adanya hambatan awal dalam proses laktasi yang memerlukan intervensi dini untuk mendukung keberhasilan menyusui.

**Tabel 2. Hasil Intervensi Akupresur terhadap Produksi ASI pada Ibu Postpartum SC**

Hari & Sesi	Titik Ditekan	Akupresur yang	Waktu Muncul Rasa Penuh (Menit)	Keterangan Klinis
Hari 1 - Pagi	ST 15, ST 16, ST 18, SP 18, CV 17, PC 6, SI 1		65 menit	Respons awal lambat; payudara terasa sedikit berat setelah intervensi pertama.
Hari 1 - Siang	ST 15, ST 16, ST 18, SP 18, CV 17, PC 6, SI 1		50 menit	Terjadi peningkatan respons dibanding sesi pagi, payudara lebih cepat terasa penuh.
Hari 2 - Pagi	ST 15, ST 16, ST 18, SP 18, CV 17, PC 6, SI 1		45 menit	Sensasi penuh muncul lebih cepat, menunjukkan peningkatan produksi ASI.
Hari 2 - Siang	ST 15, ST 16, ST 18, SP 18, CV 17, PC 6, SI 1		20 menit	Respons optimal; payudara terasa penuh hanya dalam 20 menit setelah intervensi.

Tabel 2 menunjukkan bahwa selama dua hari pelaksanaan terapi akupresur pada titik-titik yang berkaitan dengan laktasi, terlihat adanya peningkatan efektivitas intervensi yang signifikan. Waktu kemunculan sensasi penuh pada payudara mengalami penurunan bertahap dari 65 menit pada sesi awal menjadi hanya 20 menit pada sesi akhir. Penurunan ini menunjukkan adanya stimulasi refleks neurohormonal (oksitosin & prolaktin) yang mendukung proses laktasi melalui titik-titik akupresur yang ditekan (Vitriani et al., 2021). Intervensi difokuskan pada pemberian terapi akupresur sebagai metode non-farmakologis untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum. Akupresur merupakan teknik stimulasi titik-titik tertentu di tubuh yang diyakini berperan dalam memperlancar aliran darah, menstimulasi hormon prolaktin dan oksitosin, serta mendukung relaksasi ibu. Intervensi ini memberikan stimulasi pada titik produksi ASI yaitu titik area dada ST 15, ST 16, ST 18, SP 18, CV 17, titik area lengan dan tangan PC 6, dan SI1 (Ramadani et al., 2019).

Sebelum melakukan intervensi, ibu diberikan edukasi mengenai prinsip dasar akupresur, manfaatnya terhadap produksi ASI, serta kemungkinan sensasi atau efek yang mungkin dirasakan. Intervensi dilakukan setiap hari selama 15–20 menit dengan teknik penekanan sedang menggunakan ibu jari dan telunjuk secara bergantian pada titik-titik yang telah ditentukan. Pendekatan ini juga disertai dengan suasana yang nyaman dan tenang guna mendukung efek relaksasi yang optimal, karena stres dan kecemasan merupakan faktor yang dapat menghambat refleks let-down dan produksi ASI (Kustiyati & Ningrum, 2024). Evaluasi penelitian ini dilakukan secara terpadu dengan pendekatan kuantitatif dan kualitatif untuk menilai efektivitas akupresur dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum pasca operasi *caesar*.

Secara kuantitatif, dicatat durasi munculnya sensasi penuh pada payudara setelah setiap sesi akupresur, yang menunjukkan penurunan waktu dari hari pertama hingga hari kedua, menandakan peningkatan stimulasi laktasi. Secara kualitatif, pengalaman subjektif ibu dievaluasi melalui wawancara singkat. Ibu melaporkan rasa nyaman selama terapi, payudara lebih cepat terasa penuh, dan bayi tampak lebih puas menyusui, yang mendukung keberhasilan intervensi akupresur dalam meningkatkan produksi ASI. Selain itu, pada hari kedua juga diberikan *discharge planning* yang mencakup pelatihan *self-acupressure* agar ibu dapat

melakukan akupresur secara mandiri di rumah, pentingnya menjaga pola makan dan hidrasi yang baik, istirahat yang cukup, serta dukungan psikososial dari keluarga.

## PEMBAHASAN

Produksi Air Susu Ibu (ASI) merupakan proses kompleks yang melibatkan interaksi antara sistem hormonal, kondisi fisiologis ibu, serta pengaruh psikologis (Putri et al., 2020). ASI tidak hanya dipengaruhi oleh frekuensi hisapan bayi, tetapi juga sangat bergantung pada kestabilan emosi ibu serta keberfungsian kelenjar-kelenjar yang mengatur hormon prolaktin dan oksitosin. Hormon prolaktin bertanggung jawab terhadap produksi ASI, sedangkan oksitosin berperan dalam proses pengeluaran ASI atau *let-down refleks*. (Puspita Yani, 2022) Penelitian ini menjadikan akupresur sebagai alternatif terapi non-farmakologis yang bekerja dengan merangsang sistem saraf dan endokrin melalui titik-titik tertentu pada tubuh ibu bertujuan meningkatkan produksi ASI. Akupresur merupakan teknik penyembuhan tradisional yang berasal dari prinsip pengobatan Tiongkok. Terapi ini dilakukan dengan memberikan tekanan pada titik-titik tertentu di tubuh (titik meridian) yang diyakini memiliki hubungan langsung dengan organ dan sistem tubuh, termasuk sistem reproduksi dan endokrin (Rahmanindar & Nisa, 2024).

Pada penelitian ini, akupresur digunakan sebagai intervensi untuk membantu meningkatkan produksi ASI, dengan tujuan memberikan solusi yang alami, aman, dan meminimalkan efek samping, terutama bagi ibu menyusui yang mengalami kesulitan dalam memproduksi ASI dalam jumlah yang cukup. Intervensi akupresur dilakukan selama dua hari berturut-turut, dengan fokus pada titik-titik yang sudah terbukti berhubungan dengan sistem laktasi, yaitu ST15, ST16, ST18, SP18, CV17, PC6, dan SI1 (Ramadani et al., 2019; Sulymbona et al., 2020). Titik ST18, misalnya, berada di bawah payudara dan berhubungan langsung dengan aliran energi ke area tersebut. Titik CV17, terletak di tengah-tengah tulang dada, sering disebut sebagai pusat energi jantung yang sangat efektif dalam merangsang produksi ASI ketika dirangsang secara konsisten. Titik PC6 dan SI1 masing-masing dikenal dengan kemampuannya untuk meredakan kecemasan dan membantu refleks neuroendokrin yang mendukung laktasi (Erfina et al., 2020).

Penelitian (Renityas, 2020) menyebutkan bahwa akupresur terbukti efektif dalam meningkatkan kecukupan asupan ASI bayi. Sejalan dengan penelitian Ahmad et al. 2023 juga membuktikan bahwa pijat punggung dan akupresur mampu meningkatkan volume ASI secara signifikan pada ibu pasca melahirkan. Produksi hormon oksitosin yang dipicu oleh kondisi psikologis yang tenang sangat penting untuk refleks let-down, yaitu proses pengeluaran ASI dari alveoli ke saluran ASI (Annisa, 2024). Penelitian bahwa aspek psikologis berperan besar dalam efektivitas akupresur, dan banyak ibu merasa lebih tenang setelah mendapatkan terapi tersebut. Efek positif dari akupresur adalah peningkatan relaksasi dan penurunan stres pada ibu menyusui (Erfina et al., 2020).

Hasil dari intervensi ini menunjukkan adanya perubahan signifikan, di mana waktu munculnya sensasi penuh pada payudara turun dari 65 menit menjadi hanya 20 menit setelah dua sesi terapi. Penurunan ini menandakan adanya respon fisiologis yang cepat terhadap rangsangan akupresur. Stimulasi ini mempercepat pelepasan hormon prolaktin dan oksitosin, sehingga tubuh ibu lebih cepat dalam memproduksi dan mengeluarkan ASI. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Ramadani et al. (2019) dan Sulymbona et al. (2020) yang menjelaskan terkait pengaruh stimulasi titik akupresur terhadap peningkatan kerja sistem endokrin. Penelitian dari Ene et al. (2022) yang melakukan penelitian dengan metode *systematic review* dan menemukan bahwa sebagian besar penelitian melaporkan hasil positif terhadap peningkatan volume ASI dalam kurun waktu singkat, yaitu antara dua hingga lima hari setelah intervensi.



Faktor psikologis ibu menyusui sangat berperan dalam kelancaran produksi ASI. Stres, kecemasan, dan kelelahan pascapersalinan dapat menjadi penghambat utama dalam proses menyusui. Intervensi akupresur tidak hanya bekerja secara fisiologis, tetapi juga memberikan efek menenangkan. Penelitian Erfina et al. (2020) menunjukkan bahwa ibu yang menerima terapi akupresur cenderung mengalami penurunan stres dan merasa lebih nyaman saat menyusui. Ketika ibu merasa tenang dan percaya diri, hormon oksitosin lebih mudah dilepaskan sehingga memperlancar refleksi pengeluaran ASI. Penelitian Renityas (2020) juga membuktikan bahwa penerapan akupresur secara rutin berhubungan erat dengan peningkatan kecukupan asupan ASI bayi. Intervensi ini mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif, terutama pada ibu-ibu yang sebelumnya mengalami kesulitan laktasi. Ahmad et al. (2023) menambahkan bahwa kombinasi antara pijat punggung dan akupresur mampu meningkatkan volume ASI secara signifikan dibandingkan dengan ibu yang tidak mendapatkan perlakuan tersebut. Selaras dengan hasil penelitian Gasela (2024) yang menyatakan bahwa ibu nifas yang menjalani terapi akupresur sejak awal masa nifas mengalami percepatan dalam produksi kolostrum dan mengalami peningkatan volume ASI harian. Hal ini penting mengingat kolostrum sangat kaya akan zat imunologis yang bermanfaat bagi bayi baru lahir. Kecepatan dalam produksi kolostrum menjadi indikator awal keberhasilan menyusui.

Analisis dari studi sistematis yang dilakukan oleh Ene et al. (2022) menguatkan bahwa sebagian besar penelitian tentang akupresur menunjukkan hasil positif dalam meningkatkan produksi ASI, dengan rentang waktu hasil yang relatif cepat, antara dua hingga lima hari setelah intervensi dilakukan. Temuan ini sejalan dengan kasus yang dilaporkan dalam penelitian ini, menunjukkan bahwa intervensi akupresur dapat memberikan hasil yang hampir instan dalam beberapa hari penerapan. Akupresur dapat dimasukkan ke dalam pendekatan yang memperhatikan dimensi bio-psiko-sosial ibu menyusui (Putri et al., 2020). Praktik pembedahan tidak hanya terbatas pada intervensi medis, tetapi juga mencakup pemberian dukungan emosional dan spiritual. Lebih lanjut, keberhasilan terapi akupresur juga sangat ditentukan oleh keterampilan praktisi yang memberikan tekanan pada titik-titik yang tepat, durasi, serta konsistensi terapi (Hubaedah et al., 2022). Intervensi yang dilakukan secara tidak tepat bisa saja tidak memberikan efek yang diharapkan. Selain faktor keterampilan, keberhasilan juga ditentukan oleh kesiapan dan keterlibatan ibu dalam proses menyusui. Intervensi seperti akupresur perlu dikombinasikan dengan konseling menyusui, perbaikan menyusui, serta dukungan posisi sosial dari keluarga (Rusmini et al., 2022). Kombinasi pendekatan bio-fisik dan psiko-sosial akan menciptakan ekosistem menyusui yang mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memberikan kontribusi nyata dalam pengembangan praktik pembedahan berbasis bukti, khususnya dalam bidang kesehatan ibu dan bayi. Praktik akupresur selaras dengan pendekatan keperawatan holistik yang tidak hanya fokus pada aspek medis, tetapi juga psikologis dan sosial ibu. Dalam praktik keperawatan, penting untuk mempertimbangkan kenyamanan, kepercayaan diri, dan perasaan ibu dalam menyusui. Kombinasi dukungan emosional dan teknik akupresur memberikan dampak positif terhadap keinginan pemberian ASI eksklusif (Rahmanindar & Nisa, 2024; Renityas, 2020).

## KESIMPULAN

Terapi akupresur merupakan terapi nonfarmakologi yang dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui, baik secara fisiologis maupun psikologis. Penurunan waktu kemunculan sensasi penuh pada payudara dari 65 menit menjadi 20 menit membuktikan efektivitas intervensi secara cepat. Terapi ini bekerja dengan menstimulasi titik-titik penting yang berhubungan langsung dengan sistem hormon dan saraf yang mengatur laktasi. Titik-titik seperti ST18 dan CV17 berperan penting dalam memperlancar aliran darah dan hormon

stimulasi yang menunjang produksi ASI. Intervensi ini tidak hanya efektif, tetapi juga aman, non-invasif, dan dapat diterapkan secara luas oleh tenaga kesehatan. Oleh karena itu, akupresur dapat dijadikan sebagai terapi komplementer dalam program peningkatan ASI, khususnya pada ibu nifas.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan penuh rasa terimakasih dan hormat, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu Pembimbing yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan motivasi selama proses penyusunan karya ilmiah ini hingga dapat terselesaikan dengan baik. Ucapan terimakasih juga penulis sampaikan kepada pihak institusi RSUD X yang telah memberikan izin dan kesempatan untuk melakukan penelitian serta mendukung kelancaran proses pengumpulan data. Tak lupa, penulis mengucapkan terimakasih kepada seluruh tenaga kesehatan di bangsal Mawar yang telah ruang dan waktu dalam pelaksanaan intervensi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, M., Wardihan Sinrang, A., Nilawati Usman, A., Syamsuddin, S., Aryadi Arsyad, M., & Aliya Arsyad, N. (2023). Pijat Punggung dan Akupresur untuk Produksi ASI pada Ibu Postpartum Multipara: Quasi Eksperimen. *Faletehan Health Journal*, 10(1), 101–106. [www.jurnal.lppm-stikesfa.ac.id/ojs/index.php/FHJ](http://www.jurnal.lppm-stikesfa.ac.id/ojs/index.php/FHJ)
- Ainun Sajidah, Ramie, A., & Sa'adah, G. (2021). Literature Review Pengaruh Akupresur Pada Ibu Menyusui Terhadap Peningkatan Kecukupan Asupan ASI Bayi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*, 9(2), 101–108. <https://doi.org/10.54004/jikis.v9i2.33>
- Annisa, P. (2024). *The Effect of Acupressure on Increasing Breast Milk Production: A Scoping Review*. <https://doi.org/10.33860/jik.v17i4.3140>
- Ene, S. K., Hadi, S. P. I., & Kusumawardani, L. A. (2022). Pengaruh Terapi Akupresur terhadap Peningkatan Produksi Asi pada Ibu Post Partum: Systematic Literature Review. *Malahayati Nursing Journal*, 4(8), 2070–2087. <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i8.6425>
- Erfina, Ahmad, M., Usman, A. N., Sinrang, A. W., Alasiry, E., & Bahar, B. (2020). Potential of acupressure to be complementary care by midwives in postpartum women's breast milk production. *Enfermería Clínica*, 30, 589–592. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.12.001>
- Fetrisia, W., & Yanti, Y. (2019). Pengaruh *Acupresure Point For Lactation* Terhadap Produksi Asi Ibu Menyusui. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 41. <https://doi.org/10.35730/jk.v10i1.383>
- Gasela, I. (2024). *The Effect Of Acupressure Therapy On Increasing Breast Milk Production During The Postpartum Period*. *Journal Midwifery (JM) Jurnal Jurusan Kebidanan*, 10(2). <https://doi.org/10.52365/jm.v2i1.1257>
- Hubaedah, A., Andarwulan, S., Puspita Ningrum, N., Nuraini, I., Studi Pendidikan Profesi Bidan, P., Sains dan Kesehatan, F., PGRI Adi Buana Surabaya, U., Studi Pendidikan Sarjana, rogram, & Sains Dan Kesehatan, F. (2022). Pelatihan Akupresure Untuk Meningkatkan Produksi ASI (Vol. 6, Issue 01). <http://jurnal.unipasby.ac.id/index.php/abadimas>
- Julianti, N. (2023). Penerapan Terapi Akupresure Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Menyusui 0-6 Bulan Di Desa Bantarjaya Kecamatan Pebayuran Kabupaten Bekasi Tahun 2023. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7.
- Kustiyati, S. K., & Ningrum, A. K. (2024). *Acupressure to Increase Milk Production in Breastfeeding Moms*. *Gaster*, 22(1), 112–121. <https://doi.org/10.30787/gaster.v22i1.1412>
- Nugraeny, L., & Hayati, N. (2022). Terapi Akupresur Untuk Melancarkan Asi Pada Ibu Menyusui Di Klinik Madina Medan Tembung. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2). <https://ojs.unhaj.ac.id/index.php/jukeshum/index>

- Oktafia, R., & Deviana, R. (2021). Hubungan Kelelahan Postpartum Pada Ibu Primipara Dengan Motivasi Pemberian ASI. 2. <http://jurnal.mercubaktijaya.ac.id/index.php/mercusuar>
- Puspita Yani, D. (2022). *Efektifitas Terapi Pijat Laktasi Oksitosin dan Akupresur Titik Zhongfu terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum*. [www.stikes-khkediri.ac.id](http://www.stikes-khkediri.ac.id)
- Putri, V., Sari, U., & Syahda, S. (2020). Pengaruh Pijat Oketani Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Bangkinang Kota. 4.
- Rahmanindar, N., & Nisa, J. (2024). Pengaruh Pijat Akupresur Laktasi (Akuprelaktasi) terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas di Kabupaten Tegal. *Jurnal Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health)*, 10(3), 468–477. <https://doi.org/10.25311/keskom.Vol10.Iss3.1772>
- Ramadani, D., Lasmy Zaen, N., Hayati, N., Rs, S., Medan, H., & Rumah, J. (2019). Pengaruh Akupresur terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Nifas di Klinik Bersalin Trismaliah Desa Laut Dendang Kecamatan Medan Tembung Tahun 2019. In *AMIK IMELDA*. <http://sintaks.kitamenulis.id/index.php/Sintaks>
- Renityas, N. N. (2020). Pengaruh Acupresure terhadap Kecukupan ASI pada Ibu Post Partum SC hari ke 7. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 7(2), 293–300. <https://doi.org/10.26699/jnk.v7i2.art.p293-300>
- Rusmini, Ashari, A., & Kusmiyati, Y. (2022). Pengaruh Akupresur Dan Pijat Oksitosin Terhadap Waktu Luaran Dan Kecukupan ASI Pada Ibu Post Partum Di RSUD Panembahan Senopati Bantul.
- Sulymbona, N., As'ad, S., Khuzaimah, A., Miskad, U. A., Ahmad, M., & Bahar, B. (2020). The effect of acupressure therapy on the improvement of breast milk production in postpartum mothers. *Enfermería Clínica*, 30, 615–618. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.12.002>
- Vitriani, O., Alyensi, F., & Susanti Program Studi III Kebidanan Jurusan kebidanan Poltekkes Kemenkes Riau, A. D. (2021). *Effectiveness Of Dates And Acupressur On Production Of Breast Milk In Clinic Taman Sari 2 Pekanbaru*. *Jurnal Ibu Dan Anak*, 9(2), 61