STUDI LITERATUR: PENGARUH TEKNIK AKUPRESUR PADA IBU NIFAS UNTUK MENINGKATKAN PRODUKSI ASI

Zidni Mayla Adzkia[1*], Netismar[1]
1. Akademi Keperawatan Keris Husada, Jakarta
*Email: zidnimayla19@gmail.com

Abstrak

Latar belakang : ASI sebagai makanan alamiah yaitu makanan terbaik yang dapat diberikan oleh ibu kepada bayi yang baru dilahirkannya. Menyusui sejak saat pertama kali tidak selalu mudah. Keadaan yang sering terjadi pada hari-hari pertama menyusui adalah permasalahan ASI yang tidak keluar. Upaya untuk mengatasi permasalahan ASI dengan menggunakan terapi akupresur yang dapat menstimulasi hipofisis untuk mengeluarkan hormon prolaktin dan oksitosin. **Tujuan :** tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh teknik akupresur terhadap produksi ASI. **Metode :** penelitian ini menggunakan metode *literature review***.** Hal ini didasarkan pada tujuan penulis ingin menganalisis pengaruh teknik akupresur pada ibu nifas untuk meningkatkan produksi ASI. **Hasil :** penelitian dari 5 artikel yang diteliti menunjukkan hasil adanya pengaruh yang signifikan terhadap produksi ASI sebelum dan sesudah dilakukan terapi akupresur. **Simpulan :** kesimpulan dari penelitian ini menunjukan terapi akupresur berpengaruh terhadap peningkatan produksi ASI ibu pada masa nifas.

Kata kunci : akupresur, ibu nifas, produksi ASI.

Abstract

Background: *Breast milk as a natural food is the best food that can be given by a mother to her newborn baby. Breastfeeding from the first time is not always easy. The situation that often occurs in the first days of breastfeeding is the problem of milk that does not come out. Efforts to overcome the problem of breastfeeding by using acupressure therapy that can stimulate the pituitary to secrete the hormones prolactin and oxytocin.* ***Objective:*** *The purpose of this study was to determine the effect of acupressure techniques on breast milk production.* ***Methods:*** *this study uses a literature review method. This is based on the aim of the author to analyze the effect of acupressure techniques on postpartum mothers to increase milk production.* ***Results:*** *research from 5 articles studied showed a significant effect on milk production before and after acupressure therapy.* ***Conclusion:*** *The conclusion of this study shows that acupressure therapy has an effect on increasing maternal milk production during the puerperium.*

Keywords: *acupressure, postpartum mothers, breast milk production*

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan nutrisi utama bagi bayi sampai bayi berusia enam bulan (ASI ekslusif). ASI ekslusif adalah bayi hanya diberikan ASI saja tanpa adanya tambahan cairan lain dan tanpa tambahan makanan padat lain mulai dari lahir sampai usia 6 bulan (Fairus, 2021). Menurut Sajidah (2021) ASI sebagai makanan alamiah yaitu makanan terbaik yang dapat diberikan oleh seorang ibu kepada bayi yang baru dilahirkannya. ASI mengandung berbagai zat pelindung seperti protein, lemak, karbohidrat, mineral, vitamin yang dibutuhkan bayi untuk pertumbuhan dan perkembangan serta sesuai dengan kebutuhan bayi seperti mengurangi angka kematian bayi baru lahir terutama pada pemberian ASI satu jam pertama setelah kelahiran, mengurangi insidensi maloklusi gigi, meningkatkan kecerdasan, memberikan kekebalan dan

meningkatkan ikatan antara ibu dan anak (Parwati dkk, 2017 dalam Khabibah 2019).

Menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2012 bayi yang tidak mendapat air susu ibu sebesar 40% berisiko mengalami kematian, angka tersebut akan meningkat menjadi 48% pada bayi kurang dari 2 bulan yang tidak mendapat air susu ibu (Astuti, 2015 dalam Susilawati, 2018). Menurut Kemenkes, (2010) bayi memiliki risiko kematian karena diare 3,94 kali lebih besar bila tidak diberi ASI ekslusif dibandingkan bayi yang mendapat ASI ekslusif. Dengan demikian ada jutaan bayi yang dapat terselamatkan dari kematian dengan pemberian air susu ibu (Salamah, 2019).

Dampak lain dari tidak terpenuhinya ASI yaitu gizi kurang pada bayi yang menyebabkan berat badan tidak meningkat sesuai dengan kurva peningkatan berat badan, pertumbuhan dan perkembangan bayi akan lamban setiap bulannya. Kurangnya asupan gizi pada bayi membuat antibodi pada tubuh bayi minimal, bayi pun tampak lesu dan pucat karena kurangnya asupan gizi pada bayi. (Soetjiningsih, 2013 dalam Cholifah, 2017). Dilihat dari cakupan Inisiasi Menyusu Dini (IMD) dan ASI eksklusif secara global masih rendah, Indonesia mempunyai cakupan IMD yaitu 58,2% dan cakupan ASI eksklusif sebesar 37,3% (Siregar & Haripin, 2020).

Sustainable Development Goals (SDGs) atau tujuan pembangunan berkelanjutan 2030 menyatakan, menyusui merupakan salah satu langkah pertama bagi seorang manusia sejahtera (Salamah, 2019). Interaksi laktasi atau menyusui merupakan cara untuk produksi ASI yang mengandung zat kimia proklaktin dan zat kimia oktosin. Bahan kimia prolaktin selama kehamilan akan meningkat namun ASI belum keluar karena masih terhalang oleh bahan kimia ostrogen yang tinggi. Menyusui adalah interaksi yang khas dan bermanfaat bagi perkembangan dan kemajuan anak. Namun, menyusui sejak saat pertama kali tidak selalu mudah, banyak wanita kesulitan dalam melakukannya. Keadaan yang sering terjadi pada hari-hari pertama menyusui adalah permasalahan ASI yang tidak keluar. (Prawiroharjdjo, 2019).

Faktor yang mempengaruhi produksi susu ibu termasuk makanan ibu yang bergizi dan partisi normal yang pada akhirnya membuat organ-organ susu bekerja dengan sempurna, sistem kehidupan fisiologis dada ibu, faktor daya tarik anak, faktor pengobatan, tidak adanya atau penipuan, perasaan tenang yang tulus, dan psikis ibu yang kurang yakin, usia kehamilan saat ibu mengandung anak reflex menghisap bayi yang tidak berdaya dapat disebabkan karena kapasitas organ dalam tubuh yang belum besar. Banyak komponen yang menyebabkan ibu berhenti menyusui,

salah satunya adalah produksi ASI yang kurang (Marmi, 2017).

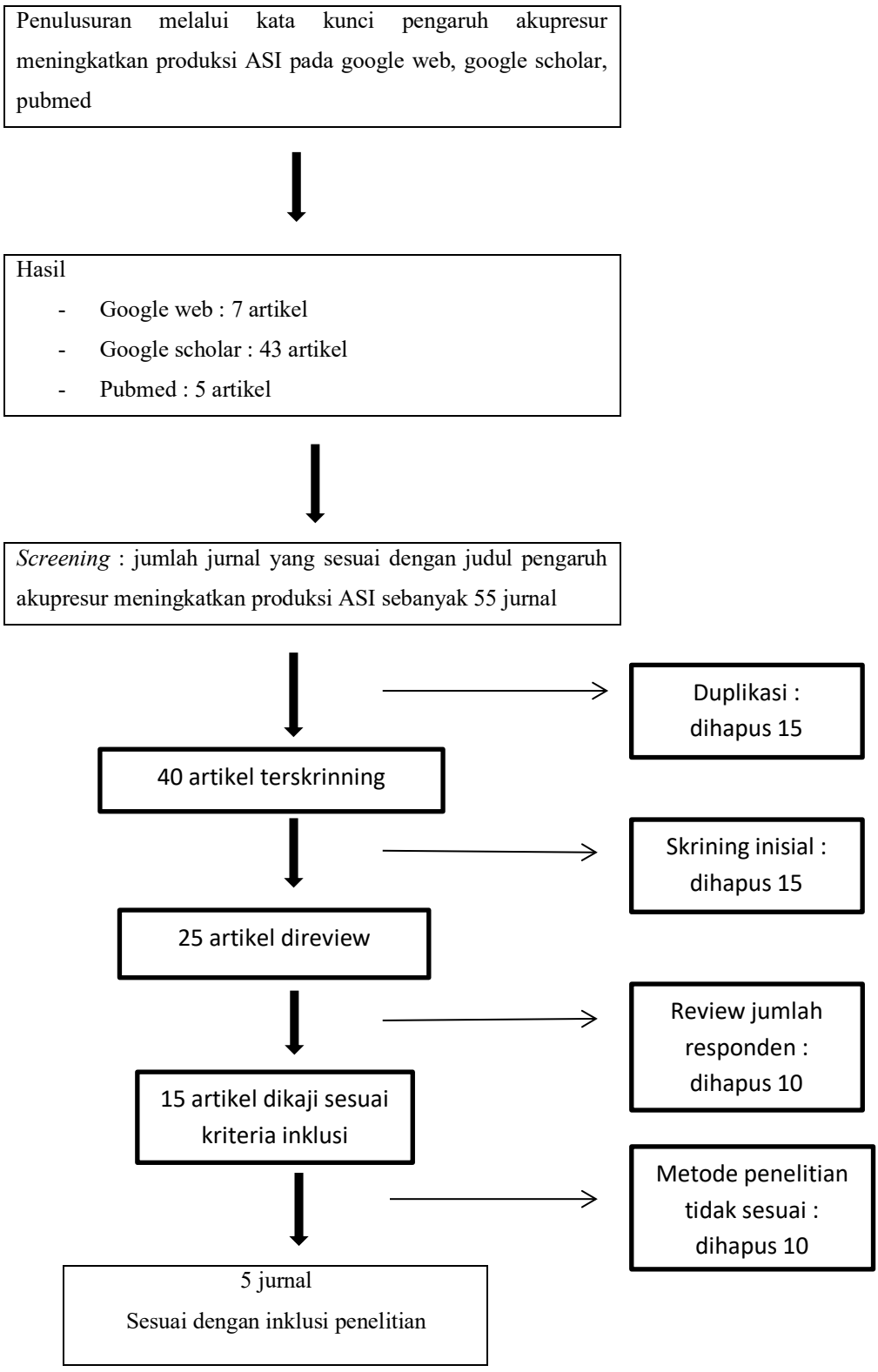
Dalam mengatasi produksi ASI yang kurang terdapat beberapa upaya berupa kegiatan farmakologis seperti obat-obatan untuk memperbanyak produksi ASI diantaranya metoclopramide, domperidone, sulpiride, chlorpromazine, development chemical, thyrotropin deliveri chemical dan oxytocin. Namun pengobatan yang disarankan adalah domperidone dan metoclopramide. Kegiatan nonfarmakologis berupa pijat oksitosin, strategi anggota, perawatan payudara dan pijat titik tekan atau akupresur (Fazilla dkk, 2013 dalam Saputri, 2021).

Beberapa hasil penelitian mengatakan terapi akupresur dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu post partum. Akupresur adalah sistem yang tidak mencolok, mudah dilakukan, tidak memiliki hasil yang signifikan, selain itu terapi akupresur dapat mendekatkan hubungan antara ibu nifas dengan tenaga kesehatan sehingga dapat berubah menjadi diskusi untuk informasi dalam memberikan perawatan terapi akupresur untuk ibu agar produksi dan penggunaan ASI meningkat (Djannah & Muslihatun, 2017).

METODE

Metode pelelitian ini menggunakan literature review dengan metode pengumpulan data yang digunakan adalah dengan mencari jurnal di google web, google scholar dan pubmed. Sumber data base studi : penulis melakukan penulusuran melalui google web, google scholar dan pubmed dengan mengetikkan kata kunci pengaruh akupresur terhadap produksi ASI. Adapun jumlah jurnal yang diambil peneliti berjumlah 5 jurnal. Waktu publikasi : penulis mengambil data yang sesuai dengan topik dalam rentang waktu 2017-2021.

Bagan 1.



Bagan 1. Proses seleksi artikel berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi

HASIL

Hasil penelusuran melalui *database* jurnal didapatkan 55 artikel yang sesuai dengan kata kunci yaitu, akupresur, ibu nifas, produksi ASI. Setelah melalui proses seleksi artikel berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi didapatkan 5 artikel. Berdasarkan artikel yang telah dianalisis, hasil kajian literature didapatkan adanya pengaruh akupresur dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas. Terapi akuresur terbukti mampu meningkatkan produksi ASI apabila dilakukan secara rutin pada bagian meridian tubuh tertentu. Akupresur dapat dimanfaatkan sebagai terapi non-farmakologi untuk mengatasi masalah pengeluaran produksi ASI pada ibu nifas. Tabel 1. Menunjukkan ringkasan artikel yang telah di analisis.

Tabel 1. Tabel Ringkasan Artikel

No	Studi/Penulis	Tempat Penelitian	Besar Sampel/ Partisipan	Usia	Metode Penelitian	Outcome
1.	Pengaruh Acupresure Terhadap Kecukupan ASI pada Ibu Post Partum SC hari ke 7 (Nevy Norma Renityas, 2020)	Puskesmas Ponggok Kabupaten Blitar	Besar sampel 20 responden	20-32 tahun	Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian *pre eksperimen* dengan pendekatan *pre-post group design.* Teknik sampling yaitu *tottaly sampling.* Alat ukur menggunakan *Weighing Test* untuk mengukur volume ASI.	Hasil menunjukkan sebelum perlakuan hari pertama sekitar 80% ASI yang dikeluarkan oleh ibu tidak cukup, hari kedua 50% ASI yang dikeluarkan cukup, dan hari ketiga 80% ASI yang keluar mencukupi, ini disebabkan karena produksi ASI pada ibu post partum hari ke 3 sudah mencukupi. Setelah dilakukan perlakuan hasil menunjukkan hari pertama 60%, hari kedua 75% dan hari ketiga 85%. Dari hasil uji *Paired sample test* didapatkan nilai r 0.000<a 0.05 yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan kecukupan ASI sebelum perlakuan dan sesudah

						perlakuan.
2.	Pengaruh Akupresur Terhadap Produksi Air Susu Ibu (ASI) (Aydia Suci Wulandari, Oswati Hasanah, Febriana Sabrian, 2019)	Puskesmas Harapan Raya Kota Pekanbaru	Besar sampel 34 responden	20-35 tahun	Penelitian ini menggunakan metode *quasi experiment* dengan rancangan *Non Randomized Control Group Pretest-Posttest*. Sampel berjumlah 34 responden dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 17 terhadap Produksi ASI kelompok eksperimen dan 17 kelompok control. Analisa data menggunakan analisa univariat dan analisa bivariate.	Hasil nilai median *pre test* dan *post test* produksi ASI pada kelompok eksperimen adalah 3,00 dan 6,00 poin dengan standar deviasi 0,748 dan 0,970. Hasil analisis kelompok eksperimen dengan uji Wilcoxon p value = 0,000 < a (0,05), maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh akupresur terhadap produksi ASI , dimana akupresur dapat meningkatkan produksi ASI sebesar 3,00 poin. Sedangkan median *pre test* dan *post test* produksi ASI pada kelompok control tidak ada perubahan yaitu 3,00 poin dengan standar deviasi 0,437.
3.	Pengaruh Akupresur Terhadap	Desa Cipinang Kecamatan Cimaung	Besar Sampel 32 responden	17-30 tahun	Penelitian ini menggunakan rancangan *quasi eksperimen* dengan desain *non-equivalen control group design*.	Pengeluaran ASI ibu nifas pada hari kelima 18,08ml pada kelompok kontrol dan 18,29ml

	Pengeluaran Air Susu Ibu (ASI) Pada Ibu Nifas Di Bidan Praktik Mandiri Bidan M (Imas Masdinarsah, Ruswana Anwar, Ma'mun Sutisna, 2019)	Kabupaten Bandung			Populasi penelitian adalah ibu nifas menyusui hari kelima sampai ketujuh melahirkan anak pertama yang dibagi dalam 2 kelompok dilakukan akupresur dan kelompok kontrol. Instrument penelitian menggunakan metode observasi dan wawancara sebelum dan sesudah intervensi untuk mengetahui perkembangannya. Data dianalisis secara statistik dengan menggunakan program SPSS.	pada kelompok intervensi, sedangkan pada hari ketujuh jumlah ASI yang dikeluarkan 18,29ml untuk kelompok kontrol dan 35,13ml pada kelompok intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa akupresur efektif terhadap peningkatan jumlah pengeluaran ASI pada ibu nifas di hari kelima sampai ketujuh.
4.	Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Post Partum (Anita Liliana, Melania Wahyuningsih, 2020)	PKU Muhamadiyah Bantul	Besar sampel 34 responden	20-35 tahun	Penelitian ini menggunakan metode *quasi eksperimen* dengan jenis *pre test* dan *post test nonequivalent control group.* Pada kelompok control diberikan leaflet tentang teknik menyusui yang benar pada hari ke 2 postpartum.	Hasil menunjukkan bahwa kecukupan produksi ASI pada kelompok intervensi sebelum dilakukan akupresur dalam kategori tidak cukup (100%). Setelah dilakukan akupresure produksi ASI sebagian besar dalam kategori cukup (76,5%). Pada kelompok kontrol sebelum diberikan leaflet tentang teknik menyusui sebagian besar ibu

						memiliki kecukupan ASI dalam kategori tidak cukup (94,1%), setelah diberikan leaflet teknik menyusui sebagian besar dalam kategoti cukup (70,5%). Artinya ada pengaruh akupresur terhadap produksi ASI.
5.	Pengaruh Acupresure Point For Lactation Terhadap Produksi ASI Ibu Menyusui (Wiwit Fetrisia, Yanti, 2019)	Puskesmas Muaro Paiti Kecamatan Kapur Kabupaten Lima Puluh Kota	Besar sampel 16 responden		Penelitian ini menggunakan metode *quasi eksperimen* dengan rancangan *one group pretest posttest*. Cara pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *purposive* sampel.	Hasil diketahui rata-rata produksi ASI sebelum intervensi *acupressure point fot lactation* pada ibu menyusui adalah 67,9 ml dengan standar devisi 11,9 ml, sedangkan rata-rata produksi ASI pada kelompok control adalah 63,6 ml dengan standar deviasi 9,2 ml. Hasil pada rata-rata produksi ASI sesudah intervensi *acupressure point for lactation* pada ibu menyusui adalah 85,7% ml dengan standar deviasi 11,4 ml, sedangkan rata-rata produksi ASI pada kelompok control adalah 65,2 ml

						dengan standar deviasi 7,9 ml. Hasil penelitian rata-rata produksi ASI sebelum intervensi adalah 67,9 ml dengan standar deviasi adalah 11,9 ml, dan produksi ASI sesudah intervensi adalah 85,7 ml dengan standar deviasi 11,4 ml. Dapat diketahui perbedaan rata-rata produksi ASI sebelum dan sesudah intervensi adalah 17,9 ml.

PEMBAHASAN

Penentuan artikel yang dipilih sangat mempengaruhi jumlah artikel yang didapat. Penentuan artikel yang diambil dalam batas rentang tahun 2017-2021, yang berfokus pada pengaruh teknik akupresur pada ibu nifas untuk meningkatkan produksi ASI, namun karena jumlah artikel yang didapat melebihi jumlah minimal inklusi yang harus digunakan, maka peneliti memasukkan berbagai kriteria untuk memenuhi jumlah minimal penelitian. Didapatkan 5 artikel dari 55 artikel dengan kriteria inklusi diantaranya penelitian menggunakan sample lebih dari 15 responden, jurnal penelitian diambil dari *google web*, *google scholar* dan *pubmed*, dengan metode penelitian yaitu *quasy eksperiment*, *pre eksperimen, pre post group design, non randomized control group pretest-posttest, non-equivalen control group design,* dan *one group pretest posttest*, penelitian melihat pengaruh akupresur untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas. Hasil artikel yang diteliti menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan terhadap produksi ASI setelah dilakukan intervensi terapi akupresur. Fengge (2012) menjelaskan terapi akupresur atau biasa dikenal dengan terapi totok/tusuk jari merupakan pemijatan dan stimulasi pada titik-titik tertentu di daerah tubuh (Pangastuti dan Mukhoirotin, 2018). Terapi akupresur bertujuan untuk melancarkan aliran energy vital (qi) pada seluruh tubuh (Kemenkes RI, 2015 dalam Fetrisia 2019).

Prosedur pelaksanaan dalam melakukan terapi akupresur yaitu mencuci tangan, peneliti melepaskan baju ibu bagian atas dan pada area payudara ditutupi dengan handuk kecil, minta ibu untuk posisi terlentang (Wulandari, 2019). Tindakan terapi akupresur dilakukan dengan memberikan tekanan lembut pada titik di sudut kuku jari kelingking bagian luar (SI 1), di bawah tulang iga ke lima tepat di bawah putting susu (ST 18), bagian tengah tubuh diantara kedua payudara sejajar dengan tulang iga keenam (B VII 18) dan tiga jari di proksimal lipat pergelangan tangan selama 30 kali sesi pertama dan 30 kali pada sesi kedua dengan diberi jarak 10 menit (Masdinarsah, 2019). Menurut (Rahayu, 2015 dalam Fetrisia, 2019) tiga titik pijatan untuk dilakukan akupresur yaitu satu titik di atas putting, tepat di putting payudara, dan titik di bawah putting.

Pada stimulasi titik akupresur akan di transmisikan ke sum-sum tulang belakang dan otak melalui saraf okson, sehingga terjadi rangsangan sinyal mencapai ke otak. Aktivasi sistem saraf pusat (SSP) menyebabkan perubahan neurotransmitter hormone (termasuk prolactin dan oksitosin), sistem kekebalan tubuh, efek biomekanik, dan zat biokimia lainnya (endorphin, sel kekebalan tubuh seperti sitokin). Hal tersebut menimbulkan normalisasi modulasi dan efek

keseimbangan pada Qi (Sharp & Moriarty, 2013 dalam Wahyuni dkk, 2018). Dampak dari terapi akupresur dapat menyegarkan hipofisis di otak besar untuk mengeluarkan bahan kimia prolactin dan oksitosin ke dalam darah sehingga produksi ASI meningkat. Selain itu, terapi akupresur dapat membangun endorphin yang dapat mengurangi rasa sakit dan melemaskan tubuh (Wulandari dkk, 2019). Dengan demikian akupresur dapat memaksimalkan reseptor prolactin dan oksitosin serta meminimalkan efek samping tertundanya proses menyusui.

Lebih lanjut dijelaskan akupresur berpengaruh terhadap produksi ASI ibu menyusui karena akupresur akan menghilangkan ketegangan dan dapat menyebabkan relaksasi otot tubuh sehingga dapat meningkatkan kenyamanan ibu. Akupresur juga dapat merangsang produksi hormone prolactin dari otak yang mempengaruhi banyak sedikitnya ASI. Hal ini dinyatakan juga oleh Gach (1990) bahwa pijatan akupresur akan menstimulasi peningkatan morphin tubuh yaitu endorphin. Menimbulkan suasana yang nyaman, tenang, dan rileks akan membangkitkan emosi positif yang dapat meningkatkan sekresi neurotransmitter endorphin melalui (POMC) *Pro-Opiomelanocortin* yang berperan sebagai penghilang rasa nyeri dan pengatur sekresi CRH (*Corticotropin Realisting Hormon*) secara berlebihan. (Sholeh, 2006 dalam Renityas 2020) menyatakan respons positif ini melalui jalur HPA (*Hormone Hipotalamus Aksis*) akan menstimulasi hipotalamus menurunkan sekresi CRF (*Corticotrophin Realising Factor*) yang diikuti penurunan ACTH (*Adrenocorticotropic Hormons*), dan *medula adrenal* akan merespons dengan menurunkan sekresi katekolamin, kemudian tahanan perifer dan *cardiac output* akan menurun sehingga tekanan darah menurun (Putra, 2005 dalam Renityas, 2020). Sehingga dapat disimpulkan keadaan relaksasi yang dirasakan oleh ibu tersebut akan meningkatkan rasa nyaman sehingga semakin meningkatkan *reflek let down* dan selanjutnya meningkatkan hormon prolactin dan oksitosin. Dengan demikian terapi akupresur dapat memaksimalkan reseptor prolactin dan oksitosin untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu.

Jumlah produksi ASI yang meningkat mempengaruhi kecukupan ASI pada bayi, kecukupan ASI merupakan pemberian ASI kepada bayi secara optimal untuk pemenuhan kebutuhan nutrisi pada bayi, sehingga akan meningkatkan kualitas hidup bayi dan sangat berperan penting dalam peningkatan pertumbuhan dan perkembangan bayi terutama pada usia 0-6 bulan. Bayi yang mendapatkan kecukupan ASI dapat terlihat dari indikator berat badan bayi dan frekuensi bayi buang air kecil (BAK) (Renityas, 2018 dalam Renityas, 2020).

Produksi ASI setelah dilakukan terapi akupresur pada 5 artikel yang diteliti menunjukkan hasil yang berbeda berdasarkan alat ukur yang digunakan. Pada penelitian Masdinarsah, Ruswana, & Ma'mun (2019) menunjukkan hasil pengeluaran ASI ibu nifas pada hari kelima 18,08ml pada kelompok kontrol dan 18,29ml pada kelompok intervensi, sedangkan pada hari ketujuh jumlah ASI yang dikeluarkan 18,29ml untuk kelompok kontrol dan 35,13ml pada kelompok intervensi, hal ini menunjukkan bahwa akupresur efektif terhadap peningkatan jumlah pengeluaran ASI pada ibu nifas di hari kelima dan ketujuh. Sedangkan penelitian Fetrisia & Yanti (2019) menunjukkan hasil produksi ASI pada kelompok intervensi sebelum dilakukan terapi adalah 67,9ml pada kelompok kontrol 63,6ml setelah dilakukan terapi akupresur produksi ASI meningkat pada kelompok intervensi 85,7ml pada kelompok kontrol 65,2ml artinya ada pengaruh intervensi akupresur terhadap produksi ASI ibu.

Pada penelitian Renityas, (2020) menunjukkan hasil sebelum perlakuan hari pertama 20% ASI yang dikeluarkan tidak cukup, hari kedua 50% dikeluarkan cukup dan hari ketiga 80% ASI yang keluar mencukupi. Setelah dilakukan terapi akupresur hasil hari pertama 60%, hari kedua 75% dan hari ketiga 85% yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan kecukupan ASI sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan. Hal ini juga sejalan dengan hasil penelitian Liliana & Wahyuningsih (2020) hasil menunukkan kecukupan produksi ASI pada kelompok intervensi sebelum dilakukan akupresur dalam kategori tidak cukup 23,5%, setelah dilakukan akupresur produksi ASI sebagian besar dalam kategori cukup 76,5% artinya ada pengaruh akupresur terhadap produksi ASI. Artinya kecukupan ASI meningkat setelah dilakukan terapi akupresur.

Analisa lebih lanjut diketahui pada jurnal Wulandari, Hasanah, Sabrian (2019) pengukuran rangsangan akupresur terhadap produksi ASI dilihat pada nilai pretest dan posttest pada nilai median, pada penelitian Wulandari, Hasanah, Sabrian (2019) Hasil nilai median *pre test* dan *post test* produksi ASI pada kelompok eksperimen adalah 3,00 dan 6,00 poin dengan standar deviasi 0,748 dan 0,970. Hasil analisis kelompok eksperimen dengan uji Wilcoxon p value = 0,000 < a (0,05), Sedangkan median *pre test* dan *post test* produksi ASI pada kelompok kontrol tidak ada perubahan yaitu 3,00 poin dengan standar deviasi 0,437. Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh akupresur terhadap produksi ASI, dimana akupresur dapat meningkatkan produksi ASI sebesar 3,00 poin.

Namun ada faktor yang dapat mempengaruhi pengeluaran produksi ASI, Renityas (2020) menyatakan faktor umum yang menghambat

produksi ASI yaitu oleh masalah payudara dan kelelahan, faktor lain yang dapat mempengaruhi produksi ASI adalah faktor fisik seperti status kesehatan ibu, usia dan paritas, asupan nutrisi dan cairan, ibu merokok, nyeri luka operasi pada ibu *post partum SC* yaitu karena ibu sedang dalam perawatan dan pemulihan pasca operasi serta masih dalam pengaruh anastesi, faktor psikis seperti kecemasan, akibat dari kecemasan tersebut ibu dapat menghambat pengeluaran produksi ASI. Adanya kegagalan bayi untuk menyusu (Liliana, 2020). Hal tersebut menjadi salah satu faktor penentu dalam produksi ASI pada ibu.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dari kelima jurnal mengenai "Pengaruh Teknik Akupresur Pada Ibu Nifas Untuk Meningkatkan Produksi ASI" dapat disimpulkan.

1. Teknik akupresur berpengaruh terhadap peningkatan produksi ASI ibu pada masa nifas.
2. Prosedur teknik akupresur diterapkan pada posisi terlentang dilakukan pada titik meridian SI 1, ST 18, B VII 18, pada titik tersebut dapat memberikan stimulus pada syaraf-syaraf kelenjar payudara untuk dapat meningkatkan produksi ASI.
3. Jumlah kecukupan ASI meningkat setelah diperlakuannya akupresur ditandai dengan indikator berat badan bayi yang meningkat dan frekuensi bayi buang air kecil.

REFERENSI

Cholifah, Saniyati., Heni, S, ER,. & Reni Mareta. 2017. *Akupresur Pada Ibu Menyusui Meningkatkan Kecukupan Asupan ASI Bayi Di Kecamatan Mungkid*. Magelang. Jurnal Keperawatan Maternitas. Vol.3 No.2, hlm. 111-117.

Djanah, N., & Muslihatun, W. N. 2017. *Akupresur Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Post Partum*. Photon: Jurnal Sain Dan Kesehatan, 8(01).

Fairus, M., Lusi Parwanti, Putri Endang, Dinda Pujiarti, & Wanda Annisa. 2021. *Pendampingan Akupresur Untuk Memperlancar Pengeluaran Air Susu Ibu Pada Ibu Nifas Di Puskesmas Mulyojati.* Jurnal Kesehatan Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian.

Fairus, Martini., Lusi Parwanti., Putri Endang., dkk. 2021. *Pendampingan Akupresur Untuk Memperlancar Pengeluaran Air Susu Ibu Pada Ibu Nifas Di Puskesmas Mulyojati.*

Jurnal Kesehatan Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian 2021.

Fetrisia, Wiwit., & Yanti. 2019. *Pengaruh Acupresure Point For Lactation Terhadap Produksi ASI Ibu Menyusui.* Jurnal Kesehatan: Stikes Prima Nusantara Bukittinggi. Vol. 10 No. 01., hlm. 41-46.

Khabibah, Lailatul & Mukhoirotin M. 2019. *Pengaruh Terapi Akupresur Dan Pijat Oksitosin Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Post Partum Di RSUD Jombang*. Jurnal EDUNursing

Liliana, Anita., & Melania Wahyuningsih. 2020. *Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Post Partum Di PKU Muhamadiyah Bantul*. Community of Publishing in Nursing. Vol. 8 No. 4.

Marmi. 2017. *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas "Puerperium Care"*. Jakarta : Pustaka Pelajar

Masdinarsah, Imas., Ruswana, A., & Ma'mun S. 2019. *Pengaruh Akupresur Terhadap Pengeluaran Air Susu Ibu (ASI) Pada Ibu Nifas Di Bidan Praktik Mandiri Bidan M Desa Cipinang Kecamatan Cimaung Kabupaten Bandung.* Jurnal Asuhan Ibu & Anak 4(1).

Pangastuti, D. & Mukhoirutin. 2018. *Pengaruh Akupresur Pada Titik Tai Chong Dan Guanyuan Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenorhea) Pada Remaja Putri.* Jurnal Edu Nursing, Vol 2 No 2.

Prawiroharjdjo, S. 2019. *Ilmu Kebidanan.* PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

Rahmaika Arumsari, D., Wayan Agung Indrawan,I. & 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. Vol 5, No 1.

Renityas, Nevy Norma. 2020. *Pengaruh Acupresure Terhadap Kecukupan ASI Pada Ibu Post Partum SC hari ke 7*. Jurnal Ners Dan Kebidanan Vol.7 No. 2, hlm. 293-300.

Sajidah, A., Agustine Ramie, & Ghayatus, S. 2021. *Literatur Riview Pengaruh Akupresur Pada Ibu Menyusui Terhadap Peningkatan Kecukupan Asupan ASI Bayi.* Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat Vol 9 No 2.

Salamah, Umi & Philipa Hellen, P. 2019. *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kegagalan Ibu Dalam Pemberian ASI eksklusif.* Stikes Prima Indonesia Vol 5, No 3.

Saputri, Retno D. 2021. *Efektivitas Akupresur Terhadap Produksi ASI Pada Masa Nifas*. Jombang: Insan Cendekia Medika.

Saraung, M. W., Rompas, S. & Bataha, Y.B. 2017. *Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Produksi ASI Pada Ibu Postpartum di Puskesmas Ratotana Weru.* Jurnal Keperawatan.

Siregar, Marmi., & Haripin Togap Sinaga. 2020. *Literature Riview: Faktor Penyebab Rendahnya Cakupan Inisiasi Menyusu Dini dan Pemberian ASI Eksklusif.* Aceh Nutrition Journal 5(2), 164-171.

Susilawati Fepi & Abdul Halim. 2018. *Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Rose dan Akupresure Pada Ibu Menyusui Pasca Saesar Caesarea Terhadap Kecukupan ASI Pada Bayi* .Jurnal Keperawatan Vol XIV, No 1.

Wulandari, A. S., Hasanah, O., & Sabrian, F. 2019. *Pengaruh Akupresure Terhadap Produksi Air Susu Ibu (ASI)*. Jurnal Ners Indonesia, 9(2), 51.