

PENERAPAN KOMBINASI TERAPI AKUPRESURE & PIJAT OKETANI UNTUK MENINGKATKAN PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI 0-6 BULAN DI DESA BANTARJAYA TAHUN 2024

Neneng Julianti¹

¹Universitas Medika Suherman

neneng.julianti@gmail.com

Abstract

Based on the results of a preliminary study conducted by the author to Bantarjaya Village, Pebayuran District, Bekasi Regency, no one has ever applied a combination of Acupressure Therapy & Oketani Massage when providing obstetric care to postpartum mothers. The purpose of this community service activity is to increase knowledge/understanding of acupressure therapy and oketani massage in increasing breast milk production in breastfeeding mothers 0-6 months. The implementation method is by providing socialization / counseling and followed by demonstrations in conducting acupressure therapy and Oketani Massage. This Community Service activity was carried out in Bantarjaya Village, the Working Area of the Pebayuran Health Center, Bekasi Regency on the Day/date: Saturday & Sunday, 25 & 26 May 2024 at 09.00 to 16.00 WIB with the result that there was an increase in knowledge / understanding of 96.35% in the good category of the use of acupressure therapy & oketani massage. So that the percentage increase in knowledge/understanding is 35.43%. Then the evaluation was carried out on Saturday & Sunday, 01 & 02 June 2024 at 09.00 to 16.00 in Bantarjaya Village, Pebayuran District, Bekasi by implementing acupressure therapy & massage therapy. As a result, there is an increase in breast milk production on average by around 75%. With a characteristic or sign of increased breast milk production is when pumped > 300-500 ml.

Keywords: *Acupressure Therapy, Oketani Massage, Breast Milk Production, Breastfeeding Mothers*

Abstrak

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh penulis ke Desa Bantarjaya Kecamatan Pebayuran Kabupaten Bekasi yaitu tidak ada yang pernah menerapkan Kombinasi Terapi *Akupresure* & Pijat Oketani pada saat memberikan asuhan kebidanan pada ibu *post partum*. Tujuan Kegiatan pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan/pemahaman tentang terapi *akupresure* dan pijat oketani dalam meningkatkan Produksi ASI pada ibu menyusui 0-6 bulan. Metode pelaksanaan adalah dengan memberikan sosialisasi / penyuluhan dan dilanjutkan Demonstrasi dalam melakukan terapi *akupresure dan* Pijat Oketani. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini di laksanakan di Desa Bantarjaya Wilayah Kerja Puskesmas Pebayuran Kabupaten Bekasi pada Hari/tanggal: Sabtu & Minggu, 25 & 26 Mei 2024 pukul 09.00 s/d 16.00 WIB dengan hasil adalah terdapat peningkatan pengetahuan / pemahaman sebanyak 96,35 % dalam kategori baik tentang pemanfaatan terapi *akupresure* & pijat oketani. Sehingga persentase peningkatan pengetahuan/pemahaman sebesar 35,43 %. Lalu evaluasi dilakukan pada melakukan evaluasi Kembali hari/tanggal Sabtu & Minggu, 01 & 02 Juni 2024 Pukul 09.00 s/d 16.00di Desa Bantarjaya Kecamatan Pebayuran Bekasi dengan melakukan penerapan terapi *akupresure* & pijat oketani. Hasil nya adanya peningkatan produksi ASI rata rata meningkat sekitar 75 %. Dengan ciri atau tanda peningkatan produksi ASI adalah bila di pompa > 300- 500 ml.

Kata Kunci: *Terapi Akupresure, Pijat Oketani, Produksi ASI, Ibu Menyusui*

Submitted: 2024-06-10

Revised: 2024-06-17

Accepted: 2024-06-26

Pendahuluan

ASI merupakan makanan terbaik bayi pada awal usia kehidupannya. ASI mengandung kolostrum yang kaya akan antibodi karena mengandung protein untuk daya tahan tubuh dan bermanfaat untuk mematikan kuman dalam jumlah tinggi sehingga pemberian ASI eksklusif dapat mengurangi risiko kematian pada bayi. Pemberian ASI harus dilakukan secara eksklusif, yaitu tanpa memberikan makanan atau minuman tambahan selain ASI. Pemberian ASI secara eksklusif,

dimulai dari bayi baru lahir sampai bayi berusia 6 bulan. Bayi dengan ASI eksklusif selama 6 bulan pertama akan mengalami pertumbuhan otak yang optimal, dan membantu dalam meningkatkan kemampuan anak dalam berbahasa, motorik serta emosi. (Sari & Syahda, 2020).

Fenomena yang terjadi pada ibu melahirkan anak pertama mengalami masalah menyusui dengan ketidak lancarannya ASI, Selain itu ibu sering mengeluhkan bayinya sering menangis atau menolak menyusui. Oleh karena itu, pemberian ASI akan diberikan selama 6 bulan menurut WHO. Indonesia mengeluarkan Peraturan Pemerintah No. 33 tahun 2013 tentang ASI Eksklusif untuk melindungi, mendukung, dan mempromosikan ASI eksklusif. Cakupan pemberian ASI Eksklusif di Dunia mencapai 66 %. (WHO, 2020).

Di Asia Tenggara capaian ASI eksklusif menunjukkan angka yang tidak banyak perbedaan. Sebagai perbandingan, cakupan ASI eksklusif di India sudah mencapai 46%, di Philippines 34%, di Vietnam 27% dan di Myanmar 24%. Secara Nasional cakupan ASI eksklusif pada bayi 0-6 bulan di Indonesia tahun 2022 sebesar 66,1%, angka ASI eksklusif di Indonesia lebih tinggi dibandingkan angka global. (Kemeskes.RI, 2020).

Berdasarkan data capaian ASI Eksklusif di Provinsi Jawa Barat pada tahun 2021 sebesar 76,46 % dan mengalami kenaikan 0,5 % dibandingkan tahun 2022 sebesar 77 %. (Barat, 2020). Sedangkan capaian ASI Eksklusif di Kabupaten Bekasi tahun 2020 sebesar 65,5 %. Sehingga target cakupan ASI Eksklusif 0 -6 bulan yaitu 50 %, dengan demikian capaian ASI Eksklusif di Kabupaten Bekasi telah mencapai target. (Profil Kesehatan Kabupaten Bekasi, 2020).

Faktor-faktor yang menghambat pemberian ASI eksklusif yaitu produksi ASI kurang (32%), ibu bekerja (16%), ingin dianggap modern 4%), masalah putting susu (28%), pengaruh iklan susu formula (16%), pengaruh keluarga (4%), oleh karena itu dukungan keluarga, masyarakat dan petugas kesehatan sangat dibutuhkan untuk pemberian ASI sehingga dapat menciptakan generasi yang sehat dan berkualitas. (Rahayu et al., 2015).

Teknik acupressure merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI. Tindakan tersebut dapat membantu memaksimalkan reseptor prolaktin dan oksitosin serta meminimalkan efek samping dari tertundanya proses menyusui oleh bayi. (Ene et al., 2022).

Akupresure adalah salah satu teknik non farmakologi yang bisa meningkatkan produksi ASI pada ibu yang kurang lancar memproduksi ASI, dengan ilmu penyembuhan dengan menekan, memijat, mengurut bagian dari tubuh untuk mengaktifkan peredaran 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. (Intami et al., 2022).

Akupresure adalah 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. (Renityas, 2020).

Langkah-langkah melakukan *akupresure*:

- a. Pastikan kondisi responden dalam keadaan baik seperti : tidak ada penyakit tumor, gangguan pembuluh darah, tidak terlalu lapar atau terlalu kenyang, emosi labil dan tubuh sangat lemah.
- b. Pastikan kondisi ruangan tidak terlalu panas atau dingin agar responden nyaman saat dilakukan terapi *akupresure*.
- c. Melakukan *informe concent* sebelum melakukan terapi *akupresure*.
- d. Melakukan cuci tangan terlebih dahulu.
- e. Buka pakaian pada bagian yang akan dilakukan terapi *akupresure*.
- f. Dalam melakukan terapi *akupresure* harus bersikap simpatik.

- g. Penekanan dalam terapi *akupresure* tidak boleh berlebihan.
- h. Lakukan terapi *akupresure* sesuai tujuan dan kebutuhan responden.
- i. Pastikan lokasi yang akan di pijat/ditekan sesuai kebutuhan.
- j. Lakukan penekanan terapi *akupresure* pada L14, SI 1, ST 15, ST 16, ST 18, CV 17, SP 18, ST 36, BL 17 & GB 21.
- k. Lakukan terapi akupresure tersebut sebaiknya 1-2 kali dalam sehari agar mendapatkan hasil yang maksimal sesuai dengan tujuan dan manfaatnya yaitu meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. (Nuraini et al., 2022).

Salah satu pemijatan yang dilakukan pada daerah payudara adalah pijat Oketani. Pijat Oketani merupakan perawatan payudara yang unik dan pertama kali dipopulerkan oleh Sotomi Oketani dari Jepang dan sudah dilakukan di beberapa negara antara lain Korea, Jepang, dan Bangladesh. Pijat Oketani dapat merangsang kekuatan otot pektoralis sehingga dapat meningkatkan produksi ASI dan membuat payudara lebih lembut dan elastis. Pijat Oketani dapat memberikan rasa nyaman dan menghilangkan rasa nyeri pada ibu postpartum. Tubuh ibu postpartum menjadi lebih relaks. Hal ini berbeda dengan pijat payudara konvensional. (Mayasari & Retno, 2023).

Hasil penelitian menunjukkan beberapa efek dari pijat Oketani yaitu dapat mengurangi nyeri pada payudara, meningkatkan produksi ASI, dan sebagai resolusi untuk saluran yang tersumbat, pembengkakan dan mastitis. Menurut Joengsug, ada perbedaan pada setelah dilakukan pijat Oketani karena seluruh partisipan mengalami peningkatan produksi ASI, perubahan pada puting payudara, dan tidak adanya bendungan ASI serta memperbaiki masalah setelah diberikan pijat Oketani. Hasil penelitian lainnya bahwa selain akupresur, rangsangan pada puting susu ibu dapat meningkatkan hormon prolaktin sehingga produksi ASI meningkat. (Halimatussakhiah et al., 2023).

Pijat oketani merupakan manajemen keterampilan untuk mengatasi masalah laktasi seperti produksi ASI yang tidak cukup dan terjadinya pembengkakan pada payudara. Pijat oketani menyebabkan payudara menjadi lebih lentur dan menghasilkan ASI berkualitas baik karena kandungan total solid, konsentrasi lemak dan gross energy yang meningkat. Pengeluaran ASI ini terjadi karena sel otot halus di sekitar kelenjar payudara mengerut sehingga memeras ASI untuk keluar. ASI dapat keluar dari payudara akibat adanya otot-otot yang mengerut yang dapat distimulasi oleh suatu hormon yang dinamakan oksitosin. Melalui rangsangan pijatan payudara akan relaksasi ketegangan dan menghilangkan stress. Pengeluaran oksitosin juga dipengaruhi bantuan isapan bayi oleh suatu reseptor pada sistem duktus. Bila duktus dirangsang dengan pemijatan, maka duktus akan menjadi lebar atau melunak dengan mengeluarkan oksitosin oleh hipofisis yang berperan untuk memeras air susu ibu dari alveoli. (Indrayani et al., 2022).

Pada hasil analisis terdapat perbedaan yang signifikan ($p=0,001$) peningkatan kadar prolaktin pada kelompok perlakuan sebelum dan sesudah dilakukan kombinasi pijat Oketani dan akupresur ibu pasca SC. Pada kelompok kontrol tidak ada perbedaan kadar prolaktin sebelum atau sesudah mendapatkan perawatan payudara. Pada penelitian ini, rata-rata peningkatan kadar prolaktin pada ibu yang dilakukan kombinasi pijat Oketani dan akupresur yaitu 151 ng/ml ($SD\pm 101$). Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Machmudah yang menunjukkan adanya peningkatan nilai mean kadar prolaktin ibu setelah dilakukan intervensi pijat Oketani dan tekanan pada titik akupresur GB-21 dapat meningkatkan kadar hormon prolaktin, yaitu 341 ng/ml. Pada kelompok didapatkan hasil hormon prolaktin yang paling rendah yaitu 292 ng/ml. Intervensi pijat Oketani dapat meningkatkan produksi hormon prolaktin dan oksitosin. (Pasca et al., 2022).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh penulis ke Desa Bantarjaya Kecamatan Pebayuran Kabupaten Bekasi yaitu tidak ada yang pernah menerapkan Kombinasi Terapi *Akupresure* & Pijat Oketani pada saat memberikan asuhan kebidanan pada ibu *post partum*. Upaya untuk mengatasi masalah menyusui dan peningkatan produksi ASI pada Ibu menyusui

dengan terapi *Akupresure* & Pijat Oketani sebagai terapi non farmakologi untuk meminimalkan efek samping seperti terapi farmakologi. Sehingga penerapan terapi *Akupresure* & Pijat Oketani ini belum pernah di terapkan secara bersamaan untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui”.

Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan serta dapat mengaplikasi atau menerapkan Kombinasi Terapi *Akupresure* dan Pijat Oketani tersebut, sehingga ibu menyusui mendapatkan mamfaat yaitu dapat mengatasi masalah ASI yang sedikit dan meningkatkan produksi ASI pada saat ibu nifas dalam memberikan ASI Eksklusif 0 – 6 bulan pada bayi nya di Desa Bantarjaya tahun 2024.

Metode

Metode yang digunakan untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat ini adalah melalui beberapa tahap yaitu tahap persiapan, pelaksanaan dan evaluasi kegiatan. Pada bagian tahap persiapan mulai dari melakukan penjajakan / survey ke Puskesmas Pebayuran dengan melihat besaran masalah yang ada di Desa Bantarjaya. Kemudian rencana yang dilakukan yaitu melakukan pendekatan kepada Kepala Puskesmas, Bidan Koordinator, Bidan Desa, Kepala Desa Bantarjaya dan mengumpulkan kader Desa Bantarjaya yang aktif. Fungsi dari kader tersebut agar dapat memberikan *support* kepada ibu menyusui agar mampu mengaplikasikan atau menerapkan kombinasi terapi *akupresure* & Pijat Oketani. Sebagai cara Non Farmakologi dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui sehingga program atau target ASI eksklusif di Desa Bantarjaya / Sekitar Wilayah Kerja Puskesmas Pebayuran dapat tercapai 100 %. Kader sebelumnya sudah diberikan pembekalan oleh tim pengabdian masyarakat dan bidan desa dari pihak puskesmas untuk memberikan motivasi serta dapat memberikan peragaan dalam melakukan terapi *akupresure* & Pijat Oketani selanjutnya.

Selanjutnya melakukan pelaksanaan kegiatan dengan membentuk Tim pengabdian kepada masyarakat yang terdiri dari dosen, Mahasiswa serta kader agar kerjasama yang dilakukan dapat secara maksimal demi tercapainya tujuan akhir pengabdian yang maksimal. Dimana kegiatan ini dilakukan pada 2 kali implementasi atau 2 sesi kegiatan yaitu Hari/tanggal: Sabtu & Minggu, 25 – 26 Mei 2024 pukul 09.00 s/d 16.00 WIB di Balai Desa Bantarjaya dengan jumlah 50 peserta (Ibu menyusui 0 – 6 bulan) yang di bagi menjadi 2 sesi agar penerapan terapi *akupresure* & Pijat Oketani dapat dilakukan secara maksimal. Mulai dari menyebarkan soal Pre tes untuk melihat secara garis besar pengetahuan Ibu menyusui 0 – 6 bulan tentang mamfaat dari terapi *akupresure* & Pijat Oketani terhadap peningkatan produksi ASI. Kemudian memberikan penyuluhan dan informasi terkait terapi *akupresure* & Pijat Oketani dengan menggunakan PPT dan leaflet. Pelaksanaan penyuluhan ini menggunakan Leaflet dan Video agar Ibu menyusui memahami mamfaat dari terapi *akupresure* & Pijat Oketani untuk meningkatkan produksi ASI. Kemudian Pelaksana mendemonstrasikan cara terapi *akupresure* & Pijat Oketani kepada ibu menyusui 0 – 6 bulan di Desa Bantarjaya Kabupaten Bekasi tahun 2024. Kegiatan pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan pelaksana dengan memberikan pertanyaan Post Tes untuk melihat apakah adanya peningkatan pengetahuan Ibu menyusui 0-6 bulan terhadap mamfaat terapi *akupresure* & Pijat Oketani dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui di Desa Bantarjaya

Kegiatan evaluasi dari pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan pelaksana dengan memberikan pertanyaan Post Tes untuk melihat apakah adanya peningkatan pengetahuan Ibu menyusui 0-6 bulan terhadap mamfaat terapi *akupresure* & Pijat Oketanin dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui di Desa Bantarjaya. Selain itu ibu kader secara mandiri dapat

melakukan terapi *akupresure* & Pijat Oketani agar capaian ASI eksklusif di Desa Bantarjaya Pebayuran Bekasi mencapai 100%.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada 2 sesi kegiatan yaitu Hari/tanggal: Sabtu & Minggu, 25 & 26 Mei 2024 pukul 09.00 s/d 16.00 WIB di Balai Desa Bantarjaya dengan jumlah 50 peserta (Ibu menyusui 0 – 6 bulan). Kegiatan ini berupa penerapan Tindakan kombinasi terapi *akupresure* dan pijat oketani pada ibu menyusui 0 – 6 bulan di Desa Bantarjaya Kecamatan Pebayuran Kabupaten Bekasi tahun 2024 berupa penyuluhan dan demonstrasi / implementasi terapi *akupresure* dan pijat oketani. Kegiatan ini telah terlaksana dengan lancar sesuai dengan rencana. Soal pretest dilakukan sebelum pemberian materi penyuluhan untuk melihat pengetahuan dan sikap responden. Proses penyampaian materi berlangsung secara baik dan lancar. Pada sesi Tanya jawab beberapa ibu tertarik untuk bertanya tentang materi yang telah disampaikan.

Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penerapan kombinasi terapi *akupresure* dan pijat oketani yang telah dilakukan adalah :

- 1) Meningkatnya pengetahuan dan pemahaman ibu-ibu menyusui 0 – 6 bulan tentang masalah ASI dan solusinya, dimana produksi ASI yang kurang tidak hanya tergantung pada masalah nutrisi tetapi juga faktor lain seperti psikis dan lingkungan ibu, kemudian ibu dan keluarga mengetahui manfaat dari terapi *akupresure* dan pijat oketani serta bisa mempraktikkannya di rumah dengan dibantu keluarga/suami. Hal ini dilihat dari kemampuan ibu menyusui 0-6 bulan dalam menjawab pertanyaan post tes yang diajukan oleh pemateri dan kesediaan ibu dan keluarga untuk dilakukan praktik terapi *akupresure* dan pijat oketani.
- 2) Meningkatnya produksi ASI terlihat pada saat pelaksanaan evaluasi pada hari/tanggal Sabtu & Minggu, 01 & 02 Juni 2024 di Desa Bantarjaya Kecamatan Pebayuran Kabupaten Bekasi. Pelaksanaan terapi *akupresure* dan pijat oketani, kemudian bayi di susui langsung setelah pelaksanaan. Terapi *akupresure* dan pijat oketani telah dilaksanakan selama 6 hari berturut – turut di rumah responden yang dibantu oleh suami/keluarga. Hasilnya peningkatan produksi ASI rata rata meningkat sekitar 75 %. Dengan ciri atau tanda peningkatan produksi ASI adalah tampak ASI keluar / rembes tanpa di peras, payudara terasa penuh/tegang bila belum di susui, bayi tampak tenang dan tertidur bila sudah menyusui, bayi BAK > 8 kali / hari dan jumlah ASI bila di pompa > 300 - 500 ml.

Hasil menyatakan adanya peningkatan pengetahuan / pemahaman sebanyak **96,35 %** dalam kategori baik tentang mamfaat terapi *akupresure* dan pijat oketani. Sehingga persentase mengalami peningkatan pengetahuan/pemahaman sebesar **35,43 %** yang didapatkan secara langsung pada saat kegiatan penyuluhan dari hasil pre dan post tes. Lalu penulis melakukan evaluasi Kembali hari/tanggal Sabtu & Minggu, 01 & 02 Juni 2024 Pukul 09.00 s/d 16.00 WIB di Desa Bantarjaya Kecamatan Pebayuran dengan melakukan penerapan terapi *akupresure* dan pijat oketani. Hasil dari kegiatan evaluasi tersebut adanya peningkatan produksi ASI rata rata meningkat sekitar 75 %. Dengan ciri atau tanda peningkatan produksi ASI adalah tampak ASI keluar / rembes tanpa di peras, payudara terasa penuh/tegang bila belum di susui, bayi tampak tenang dan tertidur bila sudah menyusui, bayi BAK > 8 kali / hari dan jumlah ASI bila di pompa > 300 - 500 ml.



Gambar 1. Kegiatan pengisian kuesioner Pretest terapi *akupresure* & pijat oketani.

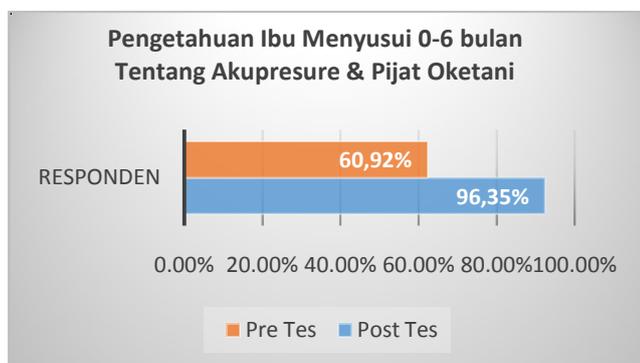


Gambar 2. Penyuluhan dilanjutkan dengan pelatihan stimulasi melalui media PPT, leaflet dan video dan Pengisian kuesioner Postest.

Lalu penulis melakukan evaluasi Kembali hari/tanggal Sabtu & Minggu, 01 & 02 Juni 2024 Pukul 09.00 s/d 16.00 WIB di Desa Bantarjaya Kecamatan Pebayuran dengan melakukan penerapan terapi *akupresure* dan pijat oketani. Hasil dari kegiatan evaluasi tersebut adanya peningkatan produksi ASI rata rata meningkat sekitar 75 %. Dengan ciri atau tanda peningkatan produksi ASI adalah tampak ASI keluar / rembes tanpa di peras, payudara terasa penuh/tegang bila belum di susui, bayi tampak tenang dan tertidur bila sudah menyusui, bayi BAK > 8 kali / hari dan jumlah ASI bila di pompa > 300 - 500 ml.



Gambar 2. Kegiatan evaluasi dilanjutkan penutupan kegiatan pengabdian Masyarakat.



Gambar Diagram Pre Tes dan Post Test

Menurut Gambar Diagram diagram Menunjukkan bahwa sebelum dilakukan penyuluhan dari 50 responden memiliki hasil pre tes pengetahuan tentang mamfaat terapi *akupresure* & Pijat Oketani dalam kategori cukup (60,92 %), sesudah dilakukan penyuluhan dan implementasi penerapan terapi *akupresure* dan Pijat Oketani maka hasil post tes dari 50 responden terdapat peningkatan pengetahuan / pemahaman sebanyak 96,35 % dalam kategori baik tentang pemanfaatan terapi *akupresure* & Pijat Oketani. Sehingga persentase mengalami peningkatan pengetahuan/pemahaman sebesar 35,43 %.

Selain itu, menurut responden yang telah dilakukan pijat oketani, responden merasakan nyaman pada area payudara dan sedikitpun tidak merasakan nyeri saat dipijat. Responden juga merasakan perubahan pada payudaranya yang menjadi lebih lunak dan lentur serta adanya penambahan volume ASI yang responden rasakan setelah dilakukan pijat oketani ini. Perubahan payudara menjadi lebih lunak atau mature baik dalam proses menyusui, karena dengan melakukan pijat oketani akan merangsang hormon prolaktin yang berfungsi untuk meningkatkan produksi ASI. Pijat juga dapat merangsang hormon oksitosin yang berperang dalam pengeluaran ASI. Selain dapat meningkatkan jumlah produksi ASI pijat oketani juga dapat meningkatkan kualitas ASI, yaitu kadar protein dan karbohidrat ASI yang meningkat. Pijat oketani akan menyebabkan aktivitas lipoxigenase menurun. Lipoxigenase adalah enzim - enzim yang mengkatalisis penambahan oksigen ke lemak tak jenuh dan dapat mempengaruhi pengembangan dan perkembangan kepada manusia. (Angraini & Dilaruri, 2022).

Pada hasil penelitian Fasiha, dkk tahun 2022 terdapat perbedaan yang signifikan ($p=0,001$) peningkatan kadar prolaktin pada kelompok perlakuan sebelum dan sesudah dilakukan

kombinasi pijat Oketani dan akupresur ibu pasca SC. Pada kelompok kontrol tidak ada perbedaan kadar prolaktin sebelum atau sesudah mendapatkan perawatan payudara. Pada penelitian ini, rata-rata peningkatan kadar prolaktin pada ibu yang dilakukan kombinasi pijat Oketani dan akupresur yaitu 151 ng/ml (SD±101). Dari hasil uji statistik penelitian tersebut diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikan ($p=0,002$) pada kelompok perlakuan sesudah dilakukan kombinasi pijat Oketani dan akupresur ibu pasca SC, begitu juga dengan kadar prolaktin sesudah mendapatkan perawatan payudara. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa kadar prolaktin meningkat setelah diberikan berbagai macam pijat seperti pijat *Woolwich* dan pijat endorfin, pijat oksitosin, dan aromaterapi pada ibu *postpartum* karena efek dari pijatan akan memberikan rasa nyaman, rileks, dan lebih percaya diri. Pijat Oketani merupakan salah satu metode *breast care* yang tidak mengakibatkan rasa nyeri. Pijat Oketani dapat merangsang kekuatan otot pektoralis sehingga dapat meningkatkan produksi ASI dan membuat payudara lebih lembut dan elastis. Akupresur diyakini untuk melepaskan rasa sakit dan ketegangan otot, meningkatkan sirkulasi dan pelepasan endorfin memblokir reseptor rasa sakit, menstimulasi pelepasan hormon oksitosin, dan dapat mempengaruhi produksi prolaktin yang dapat meningkatkan produksi ASI. (Pasca et al., 2022).

Menurut hasil penelitian bahwa rata-rata produksi ASI sebelum intervensi 67,9 ml dengan standar deviasi 11,9 ml, produksi ASI setelah intervensi 85,7 ml, standar deviasi 11,4 ml dan selisi rata-rata sebelum dan sesudah intervensi 17,9 ml yang berarti akupresur efektif dalam meningkatkan produksi ASI yang berpengaruh nyata. (Yani et al., 2022).

Hal ini sejalan juga dari hasil penelitian bahwa terdapat perbedaan terhadap produksi ASI sebelum dan setelah dilakukan intervensi akupresur yang meningkat menjadi 46,8%. Akupresur atau penekanan merupakan salah satu intervensi atau penatalaksanaan non farmakologis untuk merangsang pengeluaran hormon prolaktin. (Ridiansyah et al., 2022).

Efektivitas *akupresure* terhadap produksi ASI berdasarkan *systematic literature review* bahwa teknik *akupresure* yang dilakukan dengan lembut pada titik meridian ST16, ST18, CV17, ST36, ST11, SP6 dan titik meridian LI4 selama 5-10 menit secara rutin 1 x sehari dapat dijadikan alternatif solusi untuk meningkatkan produksi ASI secara optimal karena aman, efektif dan dapat dipelajari oleh siapa saja yang telah mendapatkan informasi atau pelatihan *akupresure*. (Ene et al., 2022).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *akupresure* berpengaruh terhadap produksi ASI dengan indikator peningkatan berat bayi dan frekuensi BAK bayi. Artinya rata-rata produksi ASI sebelum intervensi 67,9 ml dengan standar deviasi 11,9 ml, produksi ASI setelah intervensi 85,7 ml, standar deviasi 11,4 ml dan selisi rata-rata sebelum dan sesudah intervensi 17,9 ml yang berarti *akupresure* efektif dalam meningkatkan produksi ASI yang berpengaruh nyata. (Saputri, 2021).

Kesimpulan

Hasil menyatakan adanya peningkatan pengetahuan / pemahaman sebanyak **96,35 %** dalam kategori baik tentang manfaat terapi *akupresure* dan pijat oketani. Sehingga persentase mengalami peningkatan pengetahuan/pemahaman sebesar **35,43 %** yang didapatkan secara langsung pada saat kegiatan penyuluhan dari hasil pre dan post tes. Hasil dari kegiatan evaluasi tersebut adanya peningkatan produksi ASI rata rata meningkat sekitar 75 %. Dengan ciri atau tanda peningkatan produksi ASI adalah tampak ASI keluar / rembes tanpa di peras, payudara terasa penuh/tegang bila belum di susui, bayi tampak tenang dan tertidur bila sudah menyusui, bayi BAK > 8 kali / hari dan jumlah ASI bila di pompa > 300 - 500 ml. Meningkatnya keterampilan ibu menyusui 0-6 bulan dalam melakukan terapi *akupresure* dan pijat Oketani di rumah dengan dibantu oleh suami/keluarga sehingga permasalahan ASI tidak tergantung dan ASI eksklusif dapat tercapai.

Daftar Pustaka (10 pt)

- Anggraini, F., & Dilaruri, A. (2022). Efektifitas Pijat Oketani dan Pijat Oksitosin dalam Meningkatkan Produksi Air Susu Ibu (ASI). *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 5(2), 93–104.
- Barat, P. K. P. J. (2020). *Cakupan ASI Eksklusif Provinsi Jawa Barat*.
- 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.
- Halimatussakdiah, H., Lestari, K. P., & Hamidah, H. (2023). Penerapan Oketani Breast Massage (OBM) pada ibu postpartum dengan pendekatan Evidence Based Nursing Practice (EBNP). *Jurnal SAGO Gizi Dan Kesehatan*, 4(2), 252–262.
- Indrayani, T., Choirunnisa, R., & Lumprom, O. (2022). Effectiveness Of Combining Oketani And Oxytocin Massage On The Breastmilk Production. *IJNP (Indonesian Journal of Nursing Practices)*, 6(2), 91–99.
- Intami, E., Yunartha, M., Pratiwi, M., & Arista, D. (2022). Pengaruh Peran Kader pada Pijat Akupresure terhadap Keberhasilan ASI Eksklusif. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 22(3), 2246–2249.
- Kemkes.RI. (2020). Pedoman bagi Ibu hamil, Bersalin, Nifas, dan Bayi Baru Lahir. *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Mayasari, E., & Retno, S. N. (2023). pengaruh Pijat oketani terhadap kelancaran produksi ASI pada Ibu Post Partum di PMB Sulistio Rahayu Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2021. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 2(2), 33–41.
- Nuraini, I., Hubaedah, A., & Ningrum, N. P. (2022). PELATIHAN AKUPRESURE UNTUK MENINGKATKAN PRODUKSI ASI. *Jurnal Abadimas Adi Buana*, 6(01), 111–118.
- Pasca, I., di Rumkit Tk, I. I., Latumeten, J. A., Fasiha, I. H., & Wabula, W. M. (2022). Pengaruh Kombinasi Pijat Oketani dan Akupresur terhadap Kadar Prolaktin Pada. *Jurnal Kesehatan Terpadu (Integrated Health Journal)*, 13(2), 130–138.
- Profil Kesehatan Kabupaten Bekasi. (2020). *Cakupan ASI Eksklusif di Kabupaten Bekasi*.
- Rahayu, D., Santoso, B., & Yunitasari, E. (2015). Produksi asi ibu dengan intervensi acupresure point lactation dan pijet oksitosin (The difference in breastmilk production between acupresure point for lactation and oxytocin massage). *Jurnal Ners*, 10(1).
- 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.
- Ridiansyah, A. N. A., Putra, A. A. P., Rohma, H. A., Fajriah, L., Riskia, M. M., Ningtyas, M. P., Imron, M., Indriansyah, N. K., & Munawaroh, S. (2022). *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*.
- Saputri, R. D. (2021). *Efektivitas Akupresur Terhadap Produksi Asi Pada Masa Nifas*. stikes icme jombang.
- Sari, V. P. U., & Syahda, S. (2020). Pengaruh pijat oketani terhadap produksi ASI pada ibu nifas di wilayah kerja puskesmas bangkinang kota. *Jurnal Doppler*, 4(2), 117–123.
- WHO. (2020). *Strategi global Pemberian Makanan pada Bayi dan Anak*.
- Yani, D. P., Istiqomah, S. B. T., & Retnowuni, A. (2022). Efektifitas Terapi Pijat Laktasi Oksitosin dan Akupresur Titik Zhongfu terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum. *JURNAL ILKES (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 13(1), 63–74.