

DOI: <http://dx.doi.org/10.33846/sf13nk115>

Kombinasi *Breast Care* dan *Acupressure Points for Lactation* untuk Meningkatkan Kecukupan Air Susu Ibu (ASI) bagi Bayi

Nana Usnawati

Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Surabaya; nanausnawati@gmail.com (koresponden)

Astin Nur Hanifah

Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Surabaya; astinnur1980@gmail.com

Triana Septianti Purwanto

Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Surabaya; trianaanti80@gmail.com

ABSTRACT

Acupressure points for lactation is to provide acupressure on specific meridian points in the breast area for optimization of prolactin and oxytocin receptors. The purpose of this study was to analyze the effectiveness of the combination method of "Breast care" and "Acupressure points for lactation" on the adequacy of breast milk for infants. This study applied a one group post test design. The sample in this study were all post partum mothers and their babies at PMB Ny. "W", RB Bunda Panekan, PMB Sr. Jabung and PMB Snt Selotinatah, Magetan from May to August 2020. The sample size was 30, which was taken by consecutive sampling. Data were collected through interviews about the adequacy of breast milk for infants, then analyzed descriptively. Based on the criteria for the adequacy of breast milk, most of the respondents met the 10 criteria for adequacy, which were included in the sufficient category. Furthermore, it was concluded that the combination of "breast care" and "acupressure point for lactation" was effective in increasing the adequacy of breast milk for infants.

Keywords: *breast care; acupressure points for lactation; combination; sufficient breast milk; baby*

ABSTRAK

Acupressure points for lactation adalah memberikan akupresur pada titik-titik meridian khusus di daerah payudara untuk optimalisasi reseptor prolaktin dan oksitosin. Tujuan penelitian adalah menganalisis efektifitas metode kombinasi "*Breast care*" dan "*Acupressure points for lactation*" terhadap kecukupan ASI bagi bayi. Penelitian ini menerapkan *one group post test design*. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh ibu post partum dan bayinya di PMB Ny. "W", RB Bunda Panekan, PMB Sr. Jabung dan PMB Snt Selotinatah, Magetan pada bulan Mei sampai Agustus 2020. Besar sampel adalah 30, yang diambil secara *consecutive sampling*. Data dikumpulkan melalui wawancara tentang kecukupan air susu ibu bagi bayi, selanjutnya dianalisis secara deskriptif. Berdasarkan kriteria kecukupan air susu ibu, sebagian besar responden memenuhi 10 kriteria kecukupan, yakni termasuk dalam kategori cukup. Selanjutnya disimpulkan bahwa kombinasi "*Breast care*" dan "*Acupressure point for lactation*" efektif untuk meningkatkan kecukupan air susu ibu bagi bayi.

Kata kunci: *breast care; acupressure point for lactation; kombinasi; kecukupan air susu ibu; bayi*

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Air susu ibu (ASI) adalah makanan pertama dan utama bagi setiap bayi segera setelah dilahirkan. ASI mengandung berbagai macam zat yang telah terbukti khasiatnya. Laktasi merupakan proses fisiologis yang dipengaruhi banyak hal baik dari ibu, bayi ataupun keduanya. Penurunan produksi ASI pada hari-hari pertama setelah melahirkan disebabkan oleh kurangnya rangsangan hormon prolaktin dan oksitosin. *Breast Care* adalah pemijatan pada korpus, areola mammae dan puting susu untuk merangsang hormon oksitosin. *Acupressure points for lactation* adalah memberikan akupresur pada titik-titik meridian khusus di daerah payudara untuk optimalisasi reseptor prolaktin dan oksitosin⁽¹⁾.

Pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan dan dilanjutkan 2 tahun disamping pemberian makanan pendamping ASI secara adekuat terbukti merupakan salah satu intervensi efektif untuk menurunkan angka kematian bayi. Angka pemberian ASI eksklusif di Indonesia masih tergolong rendah. Menurut Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan 2017, pemberian ASI eksklusif di Indonesia hanya 35%. Angka tersebut masih jauh di bawah rekomendasi WHO (Badan Kesehatan Dunia) sebesar 50%. Target nasional untuk pemberian ASI eksklusif adalah 80%, sedangkan cakupan ASI eksklusif di Jawa Timur tahun 2017 sebesar 73,49%⁽¹⁾.

Pelaksanaan Inisiasi Menyusu Dini (IMD) belum bisa dilakukan secara optimal dan pemberian ASI seringkali tertunda diakibatkan ibu enggan untuk menyusui karena produksi ASI-nya belum keluar dan khawatir bayinya kurang ASI, sehingga bayi tersebut diberi susu formula. Dari hasil pengamatan pada 8 ibu postpartum hari I di PMB Ny "W" Magetan, didapatkan sebanyak 5 (62,5%) ibu ASI-nya belum keluar.

Upaya yang telah dilakukan dalam rangka meningkatkan kecukupan ASI agar berlangsungnya program ASI melalui penyuluhan tentang ASI, yaitu pemberian ASI terus menerus, istirahat yang cukup, hindari cemas

dan kelola stress, saling berbagi dengan ibu menyusui lainnya. Selain itu harus mengkonsumsi makanan sehat untuk ibu menyusui ⁽²⁾. *Accupressure point for lactation (APL)* merupakan salah satu tindakan alternatif untuk meningkatkan kecukupan ASI pada bayi. *Accupressure point for lactation (APL)* untuk kecukupan ASI dilakukan dengan pemijatan atau penekanan pada beberapa titik meridian ⁽³⁾. *Breast massage* juga merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidاكلancaran produksi ASI. Pemijatan pada korpus, areola mammae dan puting susu merupakan usaha untuk merangsang hormon oksitosin setelah melahirkan ⁽⁴⁾. Kombinasi *Breast Care dan Accupressure Point for Lactation* dilakukan dengan mengkombinasikan pijatan lembut pada payudara dan pemijatan pada beberapa titik meridian. Kombinasi dari *Breast Massage dan Acupressure Point for Lactation* merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidاكلancaran produksi ASI. Tindakan ini dapat membantu memaksimalkan reseptor prolactin dan oksitosin serta meminimalkan efek samping dari tertundanya proses menyusui bayi ⁽⁵⁾. Pemijatan pada area korpus, areola dan papila mammae merupakan upaya untuk dapat merangsang hormon oksitosin segera setelah melahirkan. Isapan mulut bayi pada puting susu akan merangsang keluarnya hormon oksitosin, dengan pijatan ringan pada korpus serta areola mammae akan membuat ibu menjadi rileks, meningkatkan ambang rasa nyeri dan lebih mencintai bayinya, sehingga terproduksi hormon oksitosin dan ASI pun cepat keluar. Penekanan titik meridian pada area dada terutama payudara dapat mengurangi rasa ketidaknyamanan. Efek dari akupresur dapat meningkatkan hormon endorphine dalam darah maupun sistemik sehingga menghambat sinyal rasa sakit ke otak dan memberi efek menenangkan ⁽⁶⁾.

Beberapa kriteria sebagai patokan untuk mengetahui kecukupan ASI bagi bayi pada hari-hari pertama kelahiran, diantaranya; sebelum disusukan, payudara ibu terasa tegang, payudara bertambah berat, besar dan lebih hangat, ASI yang banyak dapat merembes/menetes keluar puting susu dengan sendirinya, ASI yang keluar dapat dilihat dengan penekanan pada puting susu, apakah bayi menyusu 8 - 12 kali sehari, dengan pelekatan yang benar pada setiap payudara, frekuensi buang air kecil bayi 5-7 x dalam 24 jam, apakah urine berwarna jernih dan tidak kekuningan, setelah bayi menyusu maka bayi akan tertidur/tenang selama 3-4 jam, dan terjadi kenaikan BB pada hari ke-7 ⁽⁷⁾. Oleh karena itu penulis tertarik meneliti *Acupressure Points for Lactation dan Breast Massage* untuk Peningkatan Produksi Air Susu Ibu.

Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah mendeskripsikan kombinasi *Breast Care dan Acupressure points for lactation* untuk meningkatkan kecukupan ASI bagi bayi.

METODE

Jenis penelitian ini adalah eksperimental semu dengan rancangan *one group post test design*. Populasi adalah seluruh ibu post partum dan bayinya di PMB Ny. "W", RB Bunda Panekan, PMB Sr Jabung dan PMB Snt Selotinatah Magetan pada periode bulan Mei-Agustus 2020. Besar sampel 30 orang, yang diambil secara *consecutive sampling*. Sampel yang digunakan memenuhi kriteria yaitu ibu post partum hari ke 1-7 dan bayinya, bayi tidak diberikan susu formula, refleks hisap bayi baik, berat badan bayi >2500 gram, ibu tidak menderita gangguan psikologis. Perlakuan berupa kombinasi *Breast care dan Accupressure point for lactation* dilakukan pada hari 1-3 postpartum, selama 30 menit/2 kali dengan interval 6-8 jam sampai ASI terproduksi dilanjutkan setiap 1 minggu sekali. Variabel penelitian adalah kecukupan ASI bagi bayi terdiri dari 10 kriteria, diukur pada hari ke-3, kenaikan berat badan bayi diukur pada hari ke-7. Pengumpulan data menggunakan lembar wawancara kecukupan ASI bagi bayi. Data yang telah terkumpul dianalisis secara deskriptif.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan usia, pendidikan, pekerjaan dan paritas

No.	Karakteristik	Frekuensi	Persentase
1	Usia		
	20-30 tahun	19	63,33
	>30 tahun	11	36,67
2	Pekerjaan		
	Ibu rumah tangga	20	66,67
	Wiraswasta	2	6,67
	Swasta	5	16,66
3	Pendidikan		
	PNB	3	10
	Dasar	9	30
4	Menengah	15	50
	Tinggi	6	20
	Paritas		
4	Primipara	8	26,67
	Multipara	22	73,33

Karakteristik responden penelitian, sebagian besar berusia 20-30 tahun, sebagian besar pekerjaan sebagai Ibu rumah tangga, sebagian besar pendidikan menengah, dan sebagian besar multipara.

Kecukupan ASI

Tabel 2. Kriteria Kecukupan ASI

No	Kriteria Kecukupan ASI	Ya		Tidak	
		f	%	f	%
1	Apakah kedua payudara teraba tegang?	16	53,33	14	46,67
2	Apakah payudara bertambah besar, berat dan lebih hangat?	19	63,33	11	36,67
3	Apakah ASI yang banyak dapat merembes/menetes keluar puting susu dengan sendirinya?	9	30,00	21	70,00
4	Apakah ASI yang keluar dapat dilihat dengan penekanan pada puting susu?	27	90,00	3	10,00
5	Apakah bayi menyusu 8 - 12 kali sehari, dengan pelekatan yang benar pada setiap payudara?	28	93,33	2	6,67
6	Apakah bayi menghisap secara teratur selama minimal 10 menit pada setiap payudara?	27	90,00	3	10,00
7	Apakah frekuensi buang air kecil bayi 5-7 x dalam 24 jam?	27	90,00	3	10,00
8	Apakah urine berwarna jernih dan tidak kekuningan.	30	100	0	0
9	Apakah bayi akan tampak puas setelah menyusu dan seringkali tertidur pada saat menyusu, tidur/tenang selama 3-4 jam setelah menyusu terutama pada payudara yang kedua?	30	100	0	0
10	Terjadi kenaikan BB pada hari ke-7	28	93,33	2	6,67

Kriteria kecukupan ASI, dari 30 responden menunjukkan bahwa sebagian besar memenuhi 10 kriteria kecukupan ASI. Sebesar 27 responden (90%) ASI yang keluar dapat dilihat dengan penekanan pada puting susu, bayi menghisap secara teratur selama minimal 10 menit pada setiap payudara dan frekuensi buang air kecil bayi 5-7 x dalam 24 jam. Sebesar 28 responden (93,33%) bayi menyusu 8 - 12 kali sehari, dengan pelekatan yang benar pada setiap payudara dan terjadi kenaikan BB pada hari ke-7. Sebesar 30 responden (100%) urine berwarna jernih dan tidak kekuningan dan bayi akan tampak puas setelah menyusu dan seringkali tertidur pada saat menyusu, tidur/tenang selama 3-4 jam setelah menyusu terutama pada payudara yang kedua.

Tabel 3. Kecukupan ASI

No	Kecukupan ASI	Frekuensi	Persentase
1	Cukup	21	70
2	Tidak cukup	9	30

Kecukupan ASI, dari 30 responden menunjukkan bahwa sebagian besar termasuk dalam kategori cukup. Batasan kriteria kecukupan ASI adalah apabila memenuhi >7 kriteria cukup ASI.

PEMBAHASAN

Beberapa kriteria sebagai patokan untuk mengetahui kecukupan ASI bagi bayi pada hari-hari pertama kelahiran, diantaranya; sebelum disusukan, payudara ibu terasa tegang, payudara bertambah berat, besar dan lebih hangat, ASI yang banyak dapat merembes/menetes keluar puting susu dengan sendirinya, ASI yang keluar dapat dilihat dengan penekanan pada puting susu, apakah bayi menyusu 8 - 12 kali sehari, dengan pelekatan yang benar pada setiap payudara, frekuensi buang air kecil bayi 5-7 x dalam 24 jam, apakah urine berwarna jernih dan tidak kekuningan, setelah bayi menyusu maka bayi akan tertidur/tenang selama 3-4 jam, dan terjadi kenaikan BB pada hari ke-7. ⁽⁷⁾

Berdasarkan kriteria kecukupan ASI, pada 30 responden yang dilakukan kombinasi *Breast care* dan *Accupressure point for lactation* sebagian besar memenuhi 10 kriteria cukup ASI. Kecukupan ASI pada sebagian besar responden termasuk dalam kategori cukup. Kecukupan ASI pada bayi pada kategori tidak cukup sebesar 30%, dapat dilihat dari jawaban responden pada kuesioner yaitu kedua payudara tidak teraba tegang, payudara tidak bertambah besar, berat dan lebih hangat, ASI tidak dapat merembes/menetes keluar puting susu dengan sendirinya. Kategori tidak cukup ASI dapat disebabkan beberapa faktor diantaranya pola pemberian ASI yang tidak teratur, istirahat yang kurang, adanya kecemasan, kurangnya komunikasi dan dukungan, serta rendahnya konsumsi makanan sehat untuk ibu menyusui.

Akupresur pada payudara dapat membantu meningkatkan pertumbuhan sel-sel sehat di daerah payudara. Payudara yang teratur mendapatkan stimulasi pijat mendorong jaringan dalam sistem limfatik. Sebagian besar wanita mengenakan bra hampir selama 15 jam sehari dan keadaan ini dapat membatasi aliran alami atau peredaran darah pada payudara. Akupresur pada payudara akan membantu melancarkan aliran darah, mengurangi risiko tumor dan mendorong payudara tetap sehat ⁽⁸⁾.

Accupressure point for lactation (APL) merupakan salah satu tindakan alternatif untuk meningkatkan kecukupan ASI pada bayi. *Accupressure point for lactation (APL)* untuk kecukupan ASI dilakukan dengan pemijatan atau penekanan pada beberapa titik meridian. Kombinasi *Breast Care dan Accupressure Point for Lactation* dilakukan dengan mengkombinasikan pijatan lembut pada payudara dan pemijatan pada beberapa titik meridian. *Accupressure e points for lactation* melalui titik meridian sesuai dengan organ yang dituju dapat membantu mengurangi rasa ketidaknyamanan, sehingga meningkatkan perasaan rileks pada ibu postpartum. Akupresur akan meningkatkan kadar endorfin dalam darah maupun sistemik. Stimulasi akupresur dapat membawa hubungan substansi untuk pelepasan zat yang mampu menghambat sinyal rasa sakit ke otak. Tindakan tersebut dapat membantu memaksimalkan reseptor prolaktin dan oksitosin serta meminimalkan efek samping dari tertundanya proses menyusui oleh bayi⁽³⁾. Kombinasi *Breast Care dan Accupressure Point for Lactation* dilakukan pada hari 1-3 postpartum, selama 30 menit/2 kali dengan interval 6-8 jam sampai ASI terproduksi.

Hasil penelitian ini serupa dengan penelitian yang menyatakan bahwa ada pengaruh akupresur terhadap produksi ASI pada ibu postpartum di klinik Mujahidah Bantul dengan indikator berat badan bayi dan frekuensi bayi BAK⁽⁹⁾. Penelitian lain menyatakan bahwa akupresur dapat meningkatkan kecukupan ASI pada bayi⁽¹⁰⁾.

Penelitian ini selaras dengan hasil penelitian oleh Nurjanah, Fevi Mila yang menunjukkan bahwa kecukupan ASI pada bayi kurang sebesar 46,5%, dikarenakan bayi menyusu kurang dari 8 kali sehari. Hal ini dapat dipengaruhi dari asupan makanan yang merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi ibu menyusui untuk mendapatkan kecukupan nutrisi bagi bayi⁽¹¹⁾. Ibu yang mengkonsumsi makanan yang bergizi selama menyusui maka produksi ASI akan bagus. Oleh karena itu, ibu perlu mengerti pentingnya gizi untuk ibu menyusui. Gizi yang baik akan menjamin kesehatan ibu, kelancaran dan kecukupan ASI bagi bayi. Selain itu reflek hisap dan frekuensi menyusu yang baik juga berpengaruh terhadap kecukupan bayi.

KESIMPULAN

Kombinasi *Breast care dan Accupressure point for lactation* efektif meningkatkan kecukupan ASI pada bayi. Kecukupan ASI pada sebagian besar responden termasuk dalam kategori cukup. Kombinasi *Breast care dan Accupressure point for lactation* perlu dilakukan pada ibu post partum untuk meningkatkan kecukupan ASI pada bayi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kemenkes RI. Pusat Data dan Informasi. Jakarta: Kemenkes RI; 2017.
2. Adrian K. Cara Memperbanyak ASI untuk Mencukupi Kebutuhan Bayi [Internet]. 2018 [cited 2019 Aug 2]. Available from: <https://www.alodokter.com/memperbanyak-asi-demi-mencukupi-kebutuhan-bayi>
3. Setyowati H. Akupresur untuk Kesehatan Wanita Berbasis Hasil Penelitian. Malang: Unimma Press; 2018.
4. Mardiyarningsih E, Setyowati SL. Efektifitas Kombinasi Teknik Marmet dan Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Ibu Post Seksio di Rumah Sakit Wilayah Jawa Tengah. *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)*. 2011;6(1):31–38.
5. Evariny A. Agar ASI Lancar di Awal Masa Menyusui. Jakarta: Gramedia; 2008.
6. Cox S. Breastfeeding with Confidence: Panduan untuk Belajar Menyusui dengan Percaya Diri. Jakarta: Gramedia; 2008.
7. Bobak IM, Lowdermilk DL, Jensen MD. *Maternal Nursing*. California: Mosby; 2004.
8. Oka SP. Pijat Akupresur untuk Kesehatan. Jakarta: Penebar Plus; 2014.
9. Nur D, Muslihatun WN. Akupresur Terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum. *J Phot*. 2017;8(1):73–7.
10. Cholifah S, ER HS, Mareta R. Akupresur Pada Ibu Menyusui Meningkatkan Kecukupan Asupan ASI Bayi di Kecamatan Mungkid Tahun 2014. *Keperawatan Matern*. 2014;3(2):41–7.
11. Nurjanah FM. Gambaran Kecukupan ASI pada Bayi Usia 0-6 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Leyangan Kabupaten Semarang [Internet]. 2019 [cited 2019 Aug 2]. Available from: <http://repository2.unw.ac.id/217/1/ARTIKEL.pdf>