



PELATIHAN AKUPRESURE UNTUK MENINGKATKAN PRODUKSI ASI

Annah Hubaedah¹, Setiana Andarwulan^{1*}, Nyna Puspita Ningrum², Indria Nuraini¹

¹Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Sains dan Kesehatan, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

²Program Studi Pendidikan Sarjana, Fakultas Sains Dan Kesehatan, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

*Email: setianaandarwulan@unipasby.ac.id

Informasi Artikel

Abstrak

Kata kunci:

Akupresure, Pelatihan
Produksi, ASI

Diterima: 28-06-2022

Disetujui: 11-07-2022

Dipublikasikan: 15-07-
2022

Peningkatan produksi ASI pada ibu nifas akan mendukung program pemberian ASI eksklusif pada ibu menyusui. Kebutuhan menyusui pada seorang bayi diberikan selama 6 bulan supaya pertumbuhan bayi bisa optimal. Pemberian ASI kepada bayi dapat menjadi salah satu upaya dalam memerangi angka stunting, sehingga peningkatan angka stunting dapat ditekan. Salah satu upaya dalam peningkatan produksi ASI adalah dengan terapi secara non konvensional. Terapi ini diberikan dengan alamiah, sehingga ibu nifas yang masih memberikan ASI dapat melakukannya secara mandiri. Terapi komplementer yang dimaksudkan adalah dengan memberikan pelatihan akupresure. Akupresure merupakan suatu ilmu dengan memberikan penekanan pada titik – titik akupoint yang menjadi lokasi penekanan. Dimana titik tersebut dapat mendukung dalam meningkatkan produksi ASI. Pelatihan ini dilakukan kepada ibu nifas dan menyusui di kelurahan Krembung kabupaten Sidoarjo. Sistem pelaksanaannya dimulai dengan perijinan di wilayah setempat, kemudian melakukan koordinasi dengan lintas sektoral termasuk koordinasi dengan bidan desa. Kemudian dilanjutkan dengan pelaksanaan pelatihan akupresure dalam meningkatkan produksi ASI. Dalam pelaksanaan dilakukan pemberian kuesioner di langkah awal dan akhir. Dari hasil kuesioner didapatkan adanya perubahan pengetahuan sebelum dan sesudah, dengan perhitungan Uji T test sebesar $0,02 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan adanya pengaruh pelatihan akupresure terhadap pengetahuan ibu menyusui. Langkah selanjutnya melakukan monitoring dan evaluasi dari hasil kegiatan tersebut.

Abstract

Keywords:

Acupressure, Training,
Production, breast milk

Increased milk production in postpartum mothers will support the exclusive breastfeeding program for breastfeeding mothers. The need for breastfeeding in a baby is given for 6 months so that the baby's growth can be optimal. Breastfeeding babies can be one of the efforts to combat stunting, so that the increase in stunting rates can be suppressed. One of the efforts to increase breast milk production is non-conventional therapy. This therapy is given naturally, so that postpartum mothers who are still breastfeeding can do it independently. The intended complementary therapy is to provide acupressure training. Acupressure is a science by placing emphasis on acupoints that are the location of emphasis. Where this point can support in

increasing milk production. This training was conducted for postpartum and breastfeeding mothers in Krembung sub-district, Sidoarjo district. The implementation system starts with licensing in the local area, then coordinates across sectors including coordination with village midwives. Then continued with the implementation of acupressure training in increasing milk production. In the implementation, questionnaires were given at the initial and final steps. From the results of the questionnaire, it was found that there was a change in knowledge before and after, with a T test calculation of $0.02 < 0.05$, so it could be concluded that there was an effect of acupressure training on knowledge of breastfeeding mothers. The next step is to monitor and evaluate the results of these activities.

PENDAHULUAN

Desa Krembung berada di Kecamatan Krembung Kabupaten Sidoarjo. Desa ini masih memiliki lahan sawah yang cukup luas. Sebagian besar masyarakat berprofesi sebagai petani. Selain itu masyarakat terutama perempuan banyak yang memiliki profesi sebagai ibu rumah tangga (*Website Desa Kecamatan Krembung – Dinas Pemberdayaan Masyarakat dan Desa Kabupaten Sidoarjo*, 2022). Dari beberapa permasalahan yang muncul di Desa Krembung, salah satunya berkaitan dengan balita. Masalah tersebut berkaitan dengan status gizi balita dan perihal tumbuh kembang pada balita menjadi hal yang penting untuk diketahui dan mendapatkan perhatian yang mendalam dari orang tua. Dari sebuah penelitian yang dilakukan oleh Hapsari, dkk 2018 yang meneliti tentang hubungan pendapatan keluarga, pengetahuan ibu tentang gizi, tinggi badan orang tua dan tingkat pendidikan ayah dengan kejadian stunting pada anak menyatakan bahwa pengetahuan ibu, pola makan dan status gizi anak menunjukkan adanya suatu hubungan antara variabel yang disebutkan (Hapsari, 2018). Bayi dengan usia dibawah lima tahun menjadi kondisi yang paling rentan. Sehingga membutuhkan asupan Air Susu Ibu secara eksklusif. Pola pemberian makan yang terlalu dini dan pemberian ASI yang rendah dapat meningkatkan risiko terjasinya stunting (Loya, College 2017). Stunting merupakan keadaan yang menunjukkan gagal tumbuh karena tidak sesuai antara umur dan berat badan (Andarwulan., 2020). Pendekatan dalam penanggulangan stunting diklasifikasikan menjadi 3 faktor yaitu faktor biologi, faktor fisik, dan faktor sosial ekonomi sosial budaya. Berdasarkan data Studi Status Gizi Balita Indonesia (SSGBI) prevalensi stunting di Jawa Timur tahun 2021 sebesar 23,5%, nilai ini menurut SSGBI menurun selama 3 tahun. Pada tahun 2019 disebutkan angka stunting mencapai 26,7 %, sedangkan pada tahun 2020 angka prevalensi stunting menunjukkan pada 25, 64% di dasarkan SSGBI. Desa Krembung sendiri terdapat 258 balita dengan rincian bayi dengan gizi kurang dan buruk berada pada angka 5,4%. Presentase tersebut di dapatkan dari hasil wawancara kepada bidan desa. Sehingga kasus kurang gizi dengan stunting merupakan suatu permasalahan yang perlu mendapatkan perhatian. (Arya *et al.*, 2019)

ASI (Air Susu Ibu) memiliki peran penting dalam menurunkan angka stunting. Air Susu Ibu (ASI) eksklusif adalah pemberian air susu ibu saja kepada bayi selama enam bulan pertama

kehidupan bayi tanpa memberikan makanan atau cairan lain, kecuali vitamin, mineral, dan obat yang telah diizinkan (Nugraheni *et al.*, 2020). Pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan pertama adalah salah satu praktik pemberian makan bayi dan anak kecil yang direkomendasikan oleh WHO yang dapat dinilai secara tepat. Rendahnya prevalensi dalam menyusui eksklusif di sebagian besar negara berkembang dikaitkan dengan berbagai faktor terkait ibu dan anak seperti tempat tinggal, jenis kelamin, usia anak, jumlah kelahiran dan tempat tinggal. antara anak, ibu bekerja di luar rumah, usia dan tingkat pendidikan ibu, status ekonomi, beban pekerjaan rumah tangga ibu, akses ke media massa, akses dan penggunaan layanan kesehatan ibu, dan pengetahuan ibu tentang praktik pemberian makan bayi dan anak (Jama *et al.*, 2020). Kementerian Kesehatan (Kemenkes) mencatat presentase pemberian ASI eksklusif bayi usia 0-5 bulan sebesar 71,58% pada tahun 2021. Angka ini menunjukkan perbaikan dari tahun sebelumnya yaitu sebesar 69,62%. Tetapi sebagian besar provinsi masih memiliki presentase pemberian ASI eksklusif dibawah rata-rata Nasional (Kemenkes R1, 2021).

Banyak upaya yang telah dilakukan dalam pemberian ASI eksklusif salah satunya adalah pijat laktasi dan penekanan pada titik akupresur yang kegunaanya untuk mempercepat saraf parasimpatis untuk menyalurkan sinyal kepada otak belakang kepala sehingga merangsang hormon oksitosin kemudian dapat mengeluarkan ASI (Selly, 2020). Akupresure merupakan teknik penekanan yang dilakukan pada titik Accupoint/ Meredian. Penekanan titik yang dimaksud adalah titik GB 21, LI4, SI 1, ST 18, dan CV 17 yang dapat merangsang dalam memperbanyak produksi ASI. (Effendi *et al.*, 2020)

METODE

Program Pengabdian Masyarakat oleh Fakultas Sains Dan Kesehatan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya dilakukan oleh dosen dan melibatkan mahasiswa. Kegiatan ini dilakukan secara langsung di masyarakat terutama ibu – ibu nifas. Kegiatan pengabdian ini terdiri atas :

1. Tahap Survei dan Koordinasi

Melakukan koordinasi dengan dosen, mahasiswa, bersama dengan perangkat desa beserta bidan desa guna mengidentifikasi permasalahan yang dihadapi. Dosen melakukan identifikasi permasalahan yang ada di desa Krembung. Kemudian kegiatan ini dilanjut dengan melakukan kesepakatan kerjasama antara mitra antara program pengabdian kepada masyarakat dan Desa Krembung. Melakukan diskusi dengan bidan desa mengenai masalah – masalah yang dihadapi di desa berkaitan dengan kesehatan ibu dan anak. Selanjutnya melakukan kolaborasi dengan ibu kader dalam pembagian undangan dan kuesioner kepada ibu – ibu yang memiliki balita. Kuesioner dibagikan untuk kemudian diisi sesuai dengan pengetahuan ibu – ibu balita.

2. Tahap Sosialisasi dan Pelatihan

Selanjutnya Program Pengabdian Kepada Masyarakat oleh dosen diawali dengan kegiatan pelatihan yang menjelaskan tentang pengetahuan umum berkaitan dengan akupresure. Dalam kegiatan tersebut seorang pengabdian memberikan presentasi berkaitan dengan materi yang akan disampaikan, kemudian melakukan demonstrasi dengan menggunakan pantom. Kemudian selesai melakukan demonstrasi dengan menggunakan pantom, warga diminta melakukan role play dari yang sudah dijelaskan oleh narasumber dan dilakukan sesi tanya jawab antara pengabdian yang menjadi narasumber dengan masyarakat. Sesi tanya jawab dilakukan apabila masih terdapat hal – hal yang belum dimengerti oleh warga masyarakat desa Krembung. Selanjutnya dilakukan pengisian kuesioner yang digunakan sebagai post test setelah dilakukan pelatihan kepada warga masyarakat.

3. Tahap Pendampingan

Melakukan pendampingan kepada warga masyarakat yang telah diberikan pelatihan. Pendampingan dimaksudkan apabila masyarakat masih membutuhkan bimbingan dalam melakukan teknik akupresure secara mandiri.

4. Tahap Monitoring dan Evaluasi

Melakukan monitoring dan evaluasi kegiatan dari pelatihan yang telah diberikan. Monitoring dan evaluasi dilakukan untuk menilai ketrampilan warga masyarakat yang telah melaksanakan pelatihan. Melakukan tindak lanjut dari hasil monitoring dan evaluasi. Hal ini bertujuan untuk melakukan penguatan terhadap warga masyarakat dalam melakukan teknik akupresure secara mandiri. Kemudian memperbaiki tekniknya apabila masih dirasa kurang tepat dalam melakukan akupresure.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat adalah usaha untuk menyebarluaskan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni kepada masyarakat. Kegiatan tersebut harus mampu memberikan suatu nilai tambah bagi masyarakat, baik dalam kegiatan ekonomi, kebijakan, dan perubahan perilaku (sosial). Kegiatan dilakukan dengan menerjunkan dosen dengan mahasiswa ke masyarakat. Kegiatan ini menguatkan jalinan kerjasama antara Desa Krembung dengan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Kegiatan ini dihadiri oleh perangkat desa, bidan desa dan warga masyarakat yang telah diundang. Melalui forum ini mendapatkan beberapa masukan untuk ilmu yang baru yaitu akupresure dalam meningkatkan produksi ASI. Hasil yang diperoleh dari pelaksanaan kegiatan yaitu adanya peningkatan pengetahuan dan ketrampilan ibu dalam menerapkan ilmu akupresure untuk meningkatkan produksi ASI. Hal ini dapat dilihat dari diagram yang digunakan untuk mengukur pengetahuan para ibu yang menyusui terkait dengan penerapan ilmu akupresure.

Tahap Survey Dan Koordinasi

Koordinasi dilakukan tim pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat dengan perangkat desa Krembung. Materi koordinasi terdiri atas penyusunan rencana kegiatan yang terdiri dari waktu dan tempat pelaksanaan. Pertemuan dilakukan pada tanggal 05 Juli 2022



Gambar 1. Koordinasi tim pelaksana dengan perangkat desa Krembung

Tahap Sosialisasi dan Pelatihan

Pada tahap ini merupakan implementasi dari hasil koordinasi tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Kegiatan ini berperan sebagai proses belajar tentang akupresure dalam peningkatan produksi ASI. Sosialisasi dan pelatihan dilaksanakan sesuai tanggal yang telah ditetapkan pada rapat koordinasi dengan perangkat desa Krembung dan bermitra dengan ibu kader dan ibu menyusui. Dalam Sosialisasi dan pelatihan tersebut diikuti kurang lebih oleh 30 orang yaitu mitra ibu menyusui dan merupakan warga masyarakat di Desa Krembung.



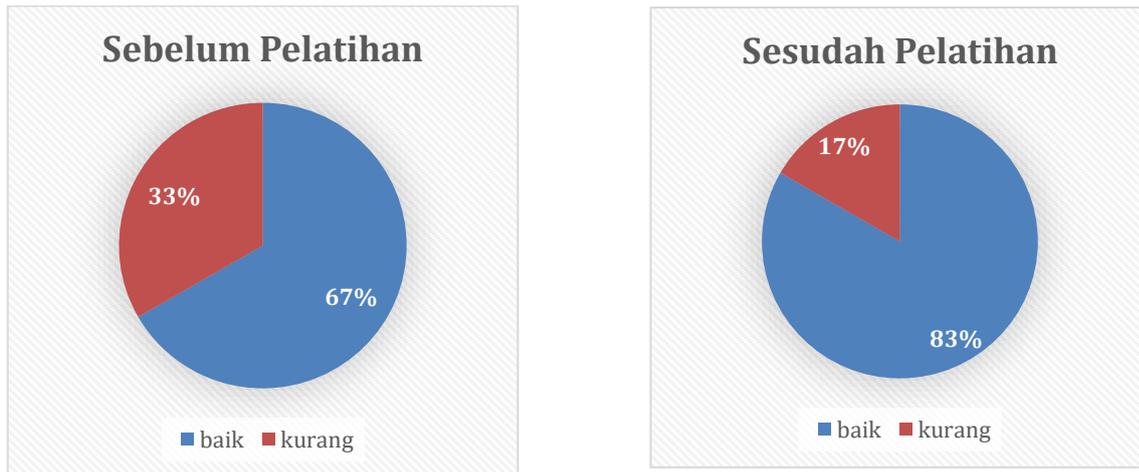
Gambar 2 Sosialisasi dan pelaksanaan pelatihan akupresure peningkatn produksi ASI

Tahap Pendampingan

Kegiatan pendampingan menjadi suatu strategi dalam mendorong keberhasilan program. Pendampingan dilakukan pada beberapa ibu – ibu yang memiliki balita dan telah mengikuti pelatihan. Pada kegiatan ini tim melakukan pendampingan melalui kunjungan ke rumah ibu – ibu yang telah mengikuti pelatihan akupresure dalam meningkatkan produksi ASI. Kegiatan pendampingan meliputi memberikan informasi terkait dengan akupresure dan memperbaiki teknik yang dilakukan oleh ibu apabila masih ada kekeliruan saat melakukan aplikasi teknik akupresure.

Tahap Monitoring dan Evaluasi

Pada tahap ini dilaksanakan oleh tim pelaksana untuk melakukan presentasi hasil kegiatan yang telah dilakukan setelah proses pendampingan dalam melakukan aplikasi dari pelatihan yang telah diberikan dihadapan reviewer pengabdian masyarakat. Materi presentasi terdiri dari hasil kegiatan yang telah dicapai, kendala yang dihadapi tim pelaksana dan rencana tindak lanjut kegiatan.



Gambar 3. Hasil Kuesioner yang dibagikan sebelum dan setelah pelatihan akupresure

Dari diagram pada gambar 3 menunjukkan adanya perbedaan pada jumlah ibu – ibu sebelum dan setelah melakukan pelatihan. Pada pengetahuan baik pada gambar sebelum menunjukkan angka sebesar 67 %, sedangkan pada gambar setelah dilakukan pelatihan menunjukkan angka 83%. Selanjutnya dilakukan uji dengan menggunakan SPSS dengan Uji T Test didapatkan adanya nilai signifikansi yaitu $0,02 < 0,05$ yang artinya terdapat suatu pengaruh dalam pengetahuan ibu menyusui dari pelatihan yang diberikan.

KESIMPULAN

Akupresure merupakan suatu tindakan dalam melakukan penekanan pada suatu titik. Pada titik tersebut dapat mempengaruhi produksi ASI untuk semakin meningkat. Kegiatan ini bermanfaat untuk memberikan informasi, pengetahuan dan ketrampilan ibu – ibu balita. Dengan demikian terjadi peningkatan dalam ilmu dan ketrampilan pada ibu balita

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Rektorat Universitas PGRI Adi Buana Surabaya dan Kepala Desa Krembung yang telah memfasilitasi dalam pelaksanaan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arya, B. *et al.* (no date) ‘Acupresure Massage Training in Improving Toddler Appetite as Strengthening Prevention of Malnutrition and Stunting’, *pssh.umsida.ac.id*. Available at: <https://pssh.umsida.ac.id/index.php/pssh/article/view/255> (Accessed: 2 August 2022).
- Effendi, M. *et al.* (2020) ‘The Effect of Acupresure Point of LI4, PC6, ST25, and ST36 on Increasing the Immunoglobulin and Weight Loss among Toddler’, *ijnhs.net*, 3(3), pp. 364–373. doi: 10.35654/ijnhs.v3i3.200.

- Jama, A. *et al.* (2020) 'Exclusive breastfeeding for the first six months of life and its associated factors among children age 6-24 months in Burao district, Somaliland', *International Breastfeeding Journal*, 15(1), pp. 1–8. doi: 10.1186/S13006-020-0252-7/TABLES/5.
- Kesehatan, P. *et al.* (no date) 'Pendidikan Kesehatan Asi Eksklusif dan Akupresur untuk Meningkatkan Produksi Asi di RW 10 Kelurahan Karyamulya Kecamatan Kesambi Kota Cirebon', *jurnal.unw.ac.id*. Available at: <http://jurnal.unw.ac.id:1254/index.php/semnashidan/article/view/650> (Accessed: 2 August 2022).
- Loya, R., College, N. N.-J. of N. and 2017, undefined (no date) 'Pola asuh pemberian makan pada bayi stunting usia 6-12 bulan di Kabupaten Sumba Tengah, Nusa Tenggara Timur', *ejournal3.undip.ac.id*. Available at: <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/article/view/16897> (Accessed: 6 August 2022).
- Nugraheni, D. *et al.* (2020) 'ASI EKSKLUSIF DAN ASUPAN ENERGI BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN STUNTING PADA USIA 6 – 24 BULAN DI JAWA TENGAH', *Journal of Nutrition College*, 9(2), pp. 106–113. doi: 10.14710/JNC.V9I2.27126.
- Pemeriksaan Kehamilan Berkualitas Yang, P. *et al.* (no date) 'Pelayanan pemeriksaan kehamilan berkualitas yang dimanfaatkan ibu hamil untuk persiapan persalinan di indonesia', *ejournal2.litbang.kemkes.go.id*. Available at: <http://ejournal2.litbang.kemkes.go.id/index.php/jek/article/view/1777> (Accessed: 29 January 2022).
- Andarwulan, P. *et al.* (2020) 'Penerapan Teknologi Deteksi Dini Stunting Sebagai Upaya Peningkatan Status Gizi Anak Di Kelurahan Siwalankerto Kecamatan Wonocolo Surabaya', *jurnal.politeknik-kebumen.ac.id*, 1(3), pp. 364–374. doi: 10.37339/jurpikat.v1i3.414.
- Website Desa Kecamatan Krembung – Dinas Pemberdayaan Masyarakat dan Desa Kabupaten Sidoarjo* (no date). Available at: <http://sid.sidoarjokab.go.id/2020/06/11/website-desa-kecamatan-krembung/> (Accessed: 6 August 2022).