

PENDAMPINGAN AKUPRESUR UNTUK MEMPERLANCAR PENGELUARAN AIR SUSU IBU PADA IBU NIFAS DI PUSKESMAS MULYOJATI

Martini Fairus*¹, Lusi Parwanti², Putri Endang³, Dinda Pujiarti⁴, Wanda Annisa⁵

¹ Dosen Poltekkes Tanjungkarang Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Metro

^{2,3,4,5} Mahasiswa Poltekkes Tanjungkarang Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Metro

Jl. Brigjend Sutiyoso N0. 1 Kota Metro 0725 41819

*fairus.toha@gmail.com

ABSTRAK

Air Susu Ibu (ASI) nutrisi utama bagi bayi sampai bayi berusia enam bulan (ASI eksklusif). Akan tetapi tidak jarang ditemui ibu-ibu yang baru melahirkan mengalami ketidاكلancaran pengeluaran ASI, yang menimbulkan kecemasan pada ibu dan menyebabkan pengeluaran ASI semakin tidak lancar. Di puskesmas Mulyojati masih ditemukan ibu nifas yang mengalami ketidاكلancaran pengeluaran ASI. Cakupan ASI eksklusif di puskesmas Mulyojati juga lebih rendah dibandingkan dari tiga puskesmas lain yang ada di Kota Metro. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan ketrampilan ibu nifas dalam melakukan akupresur untuk meningkatkan pengeluaran ASI. Metode yang digunakan pendampingan perseorangan dengan melakukan kunjungan rumah ibu nifas yang mengalami pengeluaran ASI tidak lancar. Kegiatan diawali dengan pengkajian persepsi ibu tentang menyusui, penyuluhan tentang proses menyusui dan pengajaran akupresur untuk meningkatkan produksi ASI. Hasil kegiatan setelah dilakukan pendampingan 2-3 kali terhadap 6 orang ibu nifas, didapatkan 5 orang (83%) ibu nifas mengalami ASI lancar pada hari kedua, dan 1 orang (17%) ibu nifas mengalami ASI lancar pada hari ketiga. Kesimpulan setelah dilakukan pendampingan perseorangan yang diawali dengan pengkajian persepsi ibu tentang menyusui, penyuluhan proses menyusui dan pengajaran akupresur untuk meningkatkan pengeluaran ASI, didapatkan hasil 100% ibu nifas dapat melakukan akupresur dan pengeluaran ASI ibu nifas lancar.

Kata Kunci ; *Pengeluaran ASI, Akupresur*

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan nutrisi utama bagi bayi sampai bayi berusia enam bulan (ASI eksklusif). Namun tidak jarang ditemui ibu-ibu yang baru melahirkan mengalami ketidاكلancaran pengeluaran ASI sehingga menimbulkan kecemasan yang semakin membuat pengeluaran ASI tidak lancar. Pengeluaran ASI yang tidak lancar ini menyebabkan bayi tidak mendapatkan zat-zat gizi yang optimal untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Selain itu cakupan ASI eksklusif rendah.

Di Indonesia pada tahun 2017 cakupan berkisar 37,3 (Kementerian Kesehatan, 2018). Di Provinsi Lampung dalam tiga tahun terakhir cakupan ASI eksklusif

berfluktuasi. Pada tahun 2015 cakupan ASI eksklusif 33,5%, pada tahun 2016 sebesar 48% dan pada tahun 2017 sekitar 32,21%. Cakupan ini masih rendah bila dibandingkan dengan target yaitu sebesar 60%, (Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, 2017). Di Kota Metro cakupan ASI eksklusif sebesar 63,77% (Dinas Kesehatan Kota Metro, 2018). Angka ini merupakan rata-rata dari 12 puskesmas yang ada di Kota Metro. Cakupan ASI eksklusif di puskesmas Mulyojati dibandingkan dengan puskesmas Iringmulyo, puskesmas Karangrejo dan puskesmas Yosodadi yang cakupannya diatas 75%.

Banyak faktor yang menjadi penyebab ketidaklancaran pengeluaran ASI antara lain, status kesehatan ibu, frekuensi dan lama menyusui, nutrisi dan asupan cairan ibu, hisapan bayi, dan faktor psikologis ibu. Faktor lain karena manajemen laktasi yang kurang tepat (Maryunani, 2015). Oleh karena itu pendampingan pada ibu nifas perlu dilakukan untuk membantu ibu mengatasi ketidaklancaran pengeluaran ASI.

Salah satu teknik untuk mengatasi ASI tidak lancar adalah dengan terapi akupresur. Peran akupresur untuk meningkatkan kelancaran ASI telah dibuktikan melalui penelitian penelitian. Hasil penelitian (Saniyati Cholifah, 2015), menjelaskan akupresur dapat meningkatkan kecukupan ASI dengan p vaule 0,000. Hasil penelitian (Imas Masdinarsah, 2019), akupresur dapat meningkatkan jumlah ASI ibu nifas menyusui dibandingkan dengan yang tidak mendapatkan akupresur. Hasil penelitian (Dwi Rahayu, 2015), Accupressur Points for Lactation dapat meningkatkan comport dan produksi ASI pada ibu postpartum di RSUD Kediri. Hasil penelitian (Pasaribu, 2019), terapi akupresur lebih efektif meningkatkan produksi ASI, dibandingkan braest care pada ibu postpartum.

Berdasarkan hal diatas, maka dilakukan pengabdian kepada masyarakat berupa pendampingan terapi akupresur terhadap ibu nifas dengan tujuan membantu meningkatkan produksi ASI, sehingga ibu dapat menyusui bayinya dan bayi mendapatkan ASI yang cukup untuk pertumbuhan dan perkembangannya.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah berupa pendampingan secara perseorangan kepada ibu nifas. Kegiatan ini dilaksanakan dalam kurun waktu 9-18 Nopember 2020. Pada tahap perencanaan kegiatan yang dilakukan adalah menyiapkan lembar balik dan leaflet akupresur untuk meningkatkan produksi ASI. Kemudian mengidentifikasi data ibu nifas yang ada dipuskesmas Mulyojati, diperoleh 6 orang ibu nifas.

Pada tahap pelaksanaan, dilakukan kunjungan rumah masing-masing ibu nifas. Hari pertama kunjungan rumah dilakukan pengkajian persepsi, potensi dan pengetahuan ibu tentang menyusui. Setelah itu dilakukan penyuluhan perseorangan tentang ASI dan dilakukan pengajaran cara melakukan teknik akupresur untuk meningkatkan produksi ASI. Ibu diminta mengulangi kembali cara melakukan akupresur sampai ibu mamppu melakukan sendiri. Ibu juga dibekali leaflet tentang cara melakukan akupresur. Ibu diberi kesempatan untuk menanyakan hal-hal yang belum dipahami.

Evaluasi keberhasilan dilakukan pada hari kedua dan ketiga melalui whatsApp dan kunjungan rumah. Lingkup evaluasi kemampuan ibu melakukan akupresur dan jumlah ASI yang keluar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengabdian kepada masyarakat berupa pendampingan perseorangan tentang akupresur untuk meningkatkan pengeluaran ASI pada ibu nifas di puskesmas Mulyojati kota Metro Lampung, diuraikan pada tabel 1 sebai berikut,

Tabel 1. Kelancaran ASI setelah Pendampingan Akupresur

Peserta	Kelancaran Pengeluaran ASI			
	Sebelum Pendampingan Akupresur	Setelah Pendampingan Akupresur		
		Hari 1	Hari 2	Hari 3
1	ASI belum lancar	ASI keluar sedikit	ASI lancar	
2	ASI belum lancar	ASI keluar sedikit	ASI lancar	
3	ASI belum lancar	ASI keluar sedikit	ASI lancar	
4	ASI belum lancar	ASI keluar sedikit	ASI lancar	
5	ASI belum lancar	ASI keluar sedikit	ASI lancar	
6	ASI belum lancar	ASI keluar sedikit	ASI keluar sedikit	ASI lancar

Berdasarkan tabel 1 diketahui dari 6 orang peserta pengabdian kepada masyarakat dengan metode pendampingan akupresur untuk meningkatkan produksi ASI, didapatkan hasil 6 orang (100%) ibu nifas mampu melakukan akupresur untuk meningkatkan kelancaran ASI, akan tetapi 5 orang (83%)ibu nifas mendapatkan kelancaan ASI pada hari kedua dan 1 orang (17%) ibu nifas mengalami kelancaran ASI pada hari ketiga.

Terdapat banyak faktor yang berperan dalam kelancaran pengeluaran ASI. seperti, status kesehatan ibu, frekuensi dan lama menyusui, nutrisi dan asupan cairan ibu, hisapan bayi, dan faktor psikologis ibu. Faktor lain karena manajemen laktasi yang kurang tepat (Maryunani, 2015). Pada kasus ini, ibu mengatakan rasa kurang percaya diri dan khawatir ASI tidak lancar, sebab pada hari pertama setelah melahirkan ASI belum keluar. Karena itu penting sekali menggali potensi, pengetahuan dan persepsi ibu tentang menyusui. Ibu yang memiliki beban psikologis apapun penyebabnya akan berpengaruh terhadap kelancaran produksi ASI, sebab meskipun secara teknik ibu sudah mampu melakukan akupresur, akan tetapi jika ibu masih memiliki rasa cemas, pengeluaran ASI tetap tidak lancar.

Reflek yang berhubungan dengan aktivitas menyusui terutama berkaitan dengan kelancaran ASI adalah reflek let down. Reflek ini berkaitan erat dengan psikologis ibu. Jika ibu mengalami gangguan emosi, tekanan jiwa, gelisah, kurang percaya diri, rasa tertekan dan berbagai bentuk tegangan emosional maka let down reflek terganggu, akibatnya ASI tidak dapat keluar. (Maryunani, 2015). Karena itu dalam melakukan pendampingan khususnya pendampingan akupresur untuk meningkatkan pengeluaran ASI, maka terlebih dahulu ibu diajak berkomunikasi

dengan santai, rilek nyaman tentang semua yang berkaitan dengan menyusui. Kemampuan ibu menyusui bayinya juga digali.

Setelah ibu nyaman dan siap baru diajarkan teknik akupresur untuk meningkatkan produksi ASI. Metode ini sangat membantu ibu dalam mempelajari akupresur untuk meningkatkan kelancaran ASI, ibu semangat melakukan akupresur dan proses menyusui menjadi menyenangkan.

KESIMPULAN

Setelah dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan metode pendampingan perseorangan tentang akupresur untuk meningkatkan kelancaran ASI terhadap enam orang ibu nifas, 100% mengalami kelancaran ASI, dengan 5 orang ibu nifas ASI lancar pada hari kedua setelah pendampingan dan 1 orang ibu nifas pengeluaran ASI lancar pada hari ketiga setelah pendampingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Dinas Kesehatan Kota Metro. (2018). Profil Kesehatan Kota Metro. Metro: Dinas Kesehatan Kota Metro.
- Dinas Kesehatan Provinsi Lampung. (2017). Profil Kesehatan Provinsi Lampung. Lampung: Dinas Kesehatan Provinsi Lampung.
- Dwi Rahayu, e. a. (2015). Produksi ASI Dengan Intervensi Acupresur Point For Lactation dan Pijat Oksitosin. *Jurnal Ners* Volume 10, N0.1, 9-19.
- Imas Masdinarsah, e. a. (2019). Pengaruh Akupresur Terhadap Pengeluaran Air Susu Ibu Pada Ibu Nifas Di Praktik Mandiri Bidan M Desa Cipinang Kecamatan Cimaung Kabupaten Bandung. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, Volume 4 N0.1, 23-29.
- Kementerian Kesehatan. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Maryunani, A. (2015). Inisiasi Menyusu Dini, ASI Eksklusif dan Manajemen Laktasi. Jakarta: TIM.
- Pasaribu, M. H. (2019). Perbandingan Efektivitas Pijat Akupresur dan Breast Care Terhadap Lamanya Pengeluaran ASI Lancar pada Ibu Postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Metro Selatan. Lampung: Repository Perpustakaan Poltekkes Tanjungkarang.
- Saniyati Cholifah, e. a. (2015). Akupresur Pada Ibu Menyusui Meningkatkan Kecukupan Asupan ASI Bayi Di Kecamatan Mungkid. *Jurnal Keperawatan Maternitas* Volume 3, N0.2, 111-117.