



PEMBERDAYAAN IBU MENYUSUI MELALUI EDUKASI AKUPRESSURE UNTUK PENINGKATAN PRODUKSI ASI (EDU AKSI) DI TPMB RINDRA D, SST., M.KM, DESA KALEN KABUPATEN MOJOKERTO

Etik Khusniyati

Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto, Indonesia

Artikel info	ABSTRAK
<p>Corresponding Author:</p> <p>Etik Khusniyati etik.khusniyati@gmail.com Universitas Bina Sehat PPNI</p>	<p>Produksi Air Susu Ibu (ASI) dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk tingkat pengetahuan dan keterampilan ibu dalam melakukan upaya stimulasi laktasi. Teknik akupresur merupakan salah satu metode komplementer yang dapat membantu meningkatkan produksi ASI melalui stimulasi titik-titik tertentu yang berhubungan dengan refleks oksitosin dan prolaktin. Pengabdian Masyarakat ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas edukasi akupresur dalam meningkatkan pengetahuan ibu menyusui mengenai upaya peningkatan produksi ASI. Kegiatan dilakukan pada 16 ibu menyusui yang memiliki bayi usia 0–6 bulan di TPMB Rindra D, SST, M.KM. Kabupaten Mojokerto, melalui penyuluhan menggunakan media leaflet, video edukasi, dan demonstrasi langsung. Pengetahuan pada pengabdian masyarakat ini diukur menggunakan kuesioner, kemudian dianalisis dengan uji Wilcoxon. Hasil pengabdian menunjukkan ada peningkatan pengetahuan dengan skor rata-rata dari 76,25 menjadi 88,13 setelah edukasi, dengan nilai $p = 0,000$ yang menunjukkan perbedaan signifikan. Edukasi dengan multimedia efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam melakukan pijat akupresur titik SI1, CV17, ST18, dan LI4. Pada kegiatan pengabdian Masyarakat ini menunjukkan bahwa edukasi dapat menjadi strategi pemberdayaan ibu menyusui dalam mendukung keberhasilan menyusui dan optimalisasi produksi ASI</p> <p>Keywords: Akupresur, Edukasi, Produksi ASI, Pengetahuan</p>
<p>This article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License (https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)</p>	

PENDAHULUAN

ASI merupakan nutrisi lengkap bagi bayi dengan komposisi yang sesuai terhadap kebutuhan bayi hingga usia 6 bulan (Ibrahim, 2021). ASI mengandung banyak zat gizi yang sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi. ASI dapat menjadi antibodi agar bayi sehat dan berkualitas dengan penerapan ASI sebagai pembentuk fisik, psikis,

sosial dan spiritual (Anjelina, 2023). Fenomena yang terjadi pada ibu melahirkan anak pertama yaitu mengalami masalah menyusui dengan ketidaklancaran keluarnya ASI, selain itu ibu sering mengeluhkan bayinya sering menangis atau menolak menyusu (Julianti, 2023). Dampak bayi tidak diberikan ASI eksklusif dapat menyebabkan penyakit seperti infeksi, saluran pernafasan atas (ISPA) dan diare. Rendahnya prevalensi dan singkatnya masa menyusui akan meningkatkan resiko angka kesakitan dan kematian pada bayi (Lidwina, 2021).

Hasil survei yang dilakukan oleh World Health Organization (WHO) tahun 2022 mengatakan bahwa cakupan pemberian ASI eksklusif di Indonesia sebesar 67,96% dibandingkan pada tahun 2021 sebesar 69,7% dari data tersebut bahwa cakupan ASI eksklusif mengalami penurunan (WHO, 2023). Sedangkan data dari Badan Pusat Statistik persentase bayi usia kurang dari 6 bulan yang mendapatkan ASI Eksklusif pada Propinsi Jawa Timur tahun 2024 adalah 73,59%. Akan tetapi angka ini masih belum mencapai target Pemerintah yang telah menetapkan target cakupan ASI eksklusif diangka 80%.

Produksi ASI sangat di pengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain faktor kejiwaan, misalnya kegelisahan, kurang percaya diri, rasa depresi dan berbagai bentuk ketenangan emosional lainnya. Keberhasilan pemberian ASI berhubungan dengan produksi ASI sementara stres dapat mempengaruhi produksi ASI yang dihasilkan (Ladiyah, 2023).

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, 2022). Akupresur dapat meningkatkan rasa rileks pada ibu nifas. Akupresur dapat meningkatkan kadar endorphin dalam darah maupun sistematis. Stimulasi akupresur dapat membawa hubungan substansi untuk pelepasan zat yang mampu menghambat sinyal rasa sakit ke otak. Efek rangsangan titik akupresur dapat melalui saraf dan dapat melalui transmitter humoral yang belum dapat diterangkan dengan jelas.

Bidan adalah tenaga kesehatan profesional yang terlatih khusus untuk memberikan pelayanan kesehatan kepada ibu hamil, saat persalinan, setelah melahirkan, serta perawatan bayi baru lahir. Bidan juga memberikan konseling dan pendidikan kesehatan terkait reproduksi dan kesehatan ibu dan anak. Sehubungan dengan peran bidan sebagai pendidik, maka bidan memberikan informasi dan edukasi mengenai kesehatan reproduksi, perawatan bayi, serta pentingnya ASI eksklusif.

Hasil identifikasi dan analisis situasi didapatkan beberapa permasalahan di TPMB Rindra diantaranya kurangnya edukasi dan informasi pada ibu menyusui tentang upaya meningkatkan produksi ASI melalui terapi acupressure. Ibu menyusui belum pernah mendapatkan informasi tentang terapi acupressure dan bagaimana cara melakukannya. Untuk itu diperlukan edukasi pada ibu menyusui untuk meningkatkan pengetahuan tentang acupressure untuk peningkatan produksi ASI.

Edukasi merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan (Notoatmodjo, 2012). Edukasi dapat

dilakukan dengan menggunakan berbagai macam media. Media memiliki fungsi yang kuat untuk menarik perhatian peserta, diantaranya yaitu leaflet dan video. Leaflet merupakan media cetak yang berisikan rangkuman materi pembelajaran. Media leaflet mempunyai beragam gambar dan warna. Selain itu juga media leaflet mudah dijadikan media penyampaian materi pembelajaran dengan cara yang menarik, sehingga responden tidak jenuh dengan materi yang disampaikan. Sedangkan video merupakan media edukasi yang materi dan penyerapannya melalui pandangan dan pendengaran sehingga membangun kondisi yang dapat membuat sasaran mampu memperoleh pengetahuan dan keterampilan (Saputra, 2016).

Tujuan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan edukasi dan ketrampilan kepada ibu menyusui tentang peningkatan produksi ASI melalui acupressure titik SI 1, CV17, ST 18 dan LI4. Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan bentuk kegiatan dosen di masyarakat yang diharapkan dapat memberikan solusi terhadap permasalahan di tempat mitra yang hasilnya dapat digunakan oleh masyarakat. Video sebagai media edukasi bisa diakses oleh seluruh masyarakat.

METODE

Sasaran dari pengabdian masyarakat ini adalah semua ibu menyusui yang mempunyai bayi usia 0-6 bulan di TPMB Rindra D, SST.,M.KM., Desa Kalen Kecamatan Dlanggu Kabupaten Mojokerto. Penelitian dilakukan pada bulan Oktober 2025. Instrumen pengukuran pengetahuan menggunakan kuesioner yang terdiri dari 10 pertanyaan. Pengukuran ketrampilan tentang pijat acupressure dengan melakukan observasi langsung kepada peserta saat pendampingan praktik pijat acupressure. Adapaun tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat adalah sebagai berikut:

1. Tahap persiapan

- a. Penentuan lokasi, melakukan identifikasi pemilihan tempat pengabdian
- b. Pengurusan ijin dan administrasi kegiatan
- c. Berkoordinasi dengan mitra untuk menentukan rencana kegiatan
- d. Persiapan semua peralatan yang dibutuhkan untuk melaksanakan kegiatan. Studi literatur dan melakukan koordinasi dengan instansi terkait. Melakukan penyusunan instrument kegiatan meliputi: penyusunan materi ppt, leaflet, video edukasi, lembar pre test dan post test, daftar hadir, banner, dll.
- e. Persiapan peserta dan tempat pelaksanaan kegiatan

2. Tahap Pelaksanaan

- a. Penyampaian informasi kegiatan edukasi
- b. Memberikan pre test kepada peserta pengabdian untuk mengetahui pengetahuan awal
- c. Memberikan edukasi tentang pijat acupressure untuk peningkatan produksi ASI yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan peserta
- d. Memutar video edukasi acupressure dan praktik langsung pijat acupressure
- e. Memberikan post test untuk mengetahui pengetahuan akhir dari peserta setelah diberikan edukasi dan pemutaran video

3. Tahap Evaluasi

Tahapan akhir dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah analisis hasil kegiatan tentang pengetahuan dan ketrampilan peserta tentang pijat akupresure.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

A. Data Umum

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di TPMB Rindra D, SST.,M.KM., Desa Kalen Kecamatan Dlanggu Kabupaten Mojokerto. Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah semua ibu menyusui yang mempunyai bayi usia 0-6 bulan. Kegiatan diikuti oleh 16 ibu menyusui dan dilaksanakan pada bulan Oktober 2025.

Tabel 1. Karakteristik Ibu Menyusui di TPMB Rindra D, SST.,M.KM Kab. Mojokerto

No	Variabel	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Usia Ibu		
	< 20	0	0
	20 - 35	15	94
	> 35	1	6
2	Paritas		
	Primipara	5	31
	Multipara	11	69
3	Pendidikan		
	SD-SMP	1	6
	SMA/SMK	15	94
	S1	0	0
4	Pekerjaan		
	Bekerja	2	13
	Tidak bekerja	14	88
TOTAL		16	100

B. Data Khusus

Berdasarkan hasil dari pengukuran pengetahuan ibu menyusui sebelum dan setelah dilakukan edukasi tentang pijat acupressure didapatkan skor sebagai berikut:

Tabel 2. Skor pengetahuan Ibu Menyusui di TPMB Rindra D, SST.,M.KM Kabupaten Mojokerto

No responden	Skor Sebelum Edukasi	Skor Sesudah Edukasi
1	70	80
2	70	80
3	80	100
4	70	90
5	80	90

6	90	90
7	70	80
8	90	100
9	70	80
10	80	100
11	80	90
12	90	100
13	70	80
14	70	90
15	70	80
16	70	80

Dari tabel 4.2 diatas dilakukan pengujian normalitas didapatkan koefisien Saphiro-Wilk pada skor sebelum edukasi sebesar 0,732 dengan ρ - value sebesar 0,000, sedangkan pada skor sesudah edukasi didapatkan koefisien Saphiro-Wilk sebesar 0,787 dengan ρ - value sebesar 0,002. P – value skor sebelum dan sesudah edukasi lebih kecil daripada $\alpha = 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa uji normalitas tidak terpenuhi. Sehingga analisa data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Tabel 3. Rata-rata pengetahuan Ibu Menyusui di TPMB Rindra D, SST.,M.KM Kab. Mojokerto

Variabel Pengetahuan	Nilai Min	Nilai Max	Rata-rata	SD
Sebelum	70	90	76,25	8,062
Sesudah	80	100	88,13	8,342

Presentase pengetahuan ibu menyusui sebelum diberi penyuluhan tentang pijat acupressure diperoleh rata-rata 76,25 dengan nilai minimum 70 dan nilai maksimum 90, sedangkan peresentase pengetahuan ibu menyusui sesudah diberi penyuluhan tentang pijat acupressure diperoleh rata-rata 88,13, dengan nilai minimum 80 dan nilai maksimum 100.

Tabel 4. Pengetahuan ibu menyusui berdasarkan kategori sebelum dan sesudah diberikan edukasi tentang pijat acupressure

Pengetahuan	Sebelum		Sesudah	
	N	%	N	%
Baik	7	46,67	16	100,00
Cukup	9	60,00	0	0,00
Jumlah	16	100	16	100

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum dilakukan pemberian edukasi tentang pijat acupressure sampel dikategorikan memiliki pengetahuan baik yaitu 46,67%

dan yang mempunyai pengetahuan cukup yaitu 60,00%. Setelah dilakukan edukasi tentang pijat acupressure terjadi peningkatan pengetahuan yaitu seluruh sampel berpengetahuan baik 100%.

Tabel 5. Perbedaan pengetahuan ibu menyusui sebelum dan sesudah diberikan edukasi pijat acupressure

Parameter	Mean	N	Selisih	<i>p</i> -value
Sebelum	76,25	16	11,875	0,000
Sesudah	88,13	16		

Berdasarkan uji normalitas data dengan menggunakan uji Saphiro-Wilk didapatkan hasil bahwa data berdistribusi tidak normal sehingga peneliti menggunakan uji non parametrik yaitu uji Wilcoxon.

Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*, diketahui nilai p -value = 0,000 (p -value < 0,05) yang berarti terdapat perbedaan skor yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan edukasi tentang pijat acupressure titik SI 1 (Shaoze), CV17 (Shanzhong), ST 18 (Rugen) dan LI4 (Hegu) atau terdapat peningkatan yang signifikan pengetahuan tentang pijat acupressure setelah dilakukan edukasi.

DISCUSSION

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian edukasi mengenai akupresur titik SI1, CV17, ST18 dan LI4 mampu meningkatkan pengetahuan ibu menyusui secara signifikan, ditunjukkan dengan peningkatan nilai pengetahuan dari rata-rata 76,25 menjadi 88,13 serta nilai $p = 0,000$ pada uji Wilcoxon. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan kemampuan ibu menyusui, baik pada aspek pengetahuan maupun keterampilan tentang teknik akupresur untuk meningkatkan produksi ASI.

Pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi

Pengetahuan merupakan komponen kognitif yang mempengaruhi kesiapan seseorang dalam melakukan tindakan kesehatan. Notoatmodjo (Notoatmodjo S. , 2012) menegaskan bahwa perubahan perilaku hanya dapat terjadi bila individu memiliki pengetahuan yang memadai. Dalam hal ini, edukasi yang diberikan melalui presentasi, leaflet, video, dan demonstrasi terbukti dapat meningkatkan pengetahuan ibu menyusui tentang fungsi titik akupresur dan cara penerapannya.

Model pembelajaran multimodal (visual, audio, dan praktik langsung) memungkinkan pemrosesan informasi lebih efektif. Mayer (2021) menjelaskan bahwa penggunaan multimedia mendukung proses pembelajaran melalui integrasi tulisan dan gambar sehingga meningkatkan retensi pengetahuan. Hal ini terbukti dalam kegiatan pengabdian ini bahwa dari seluruh peserta mencapai kategori pengetahuan “baik” setelah edukasi. Pengetahuan tentang teknik akupresur memungkinkan ibu memahami manfaat, indikasi, waktu

pelaksanaan, serta keamanan penerapannya dalam meningkatkan produksi ASI selama masa menyusui.

Selain peningkatan pengetahuan, edukasi ini juga mempunyai peran langsung dalam peningkatan keterampilan ibu menyusui. Pemberdayaan melalui pelatihan teknik akupresur memungkinkan ibu menyusui tidak hanya mengetahui konsep, tetapi juga mampu mempraktikkan teknik akupresure tersebut secara tepat dan benar.

Demonstrasi langsung, *hands-on practice*, dan video tutorial merupakan bentuk edukasi paling efektif untuk meningkatkan keterampilan sederhana (Chan, 2019). Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, keterampilan peserta ditingkatkan melalui: 1) Pemberian materi melalui leaflet; 2) Demonstrasi oleh fasilitator; 3) Pemutaran video edukasi; 4) dan Praktik langsung oleh peserta. Dengan edukasi melalui metode tersebut ibu menyusui dapat memahami konsep dasar pemijatan akupresure, mengamati secara langsung teknik pemijatan, posisi jari, titik tekanan, dan durasi stimulasi serta dengan praktik secara langsung hal ini memberikan manfaat ibu menyusui dapat diberikan *real-time feedback* yang menurut (Benner, 2001), merupakan elemen fundamental dalam pembelajaran klinis.

Kegiatan pengabdian Masyarakat ini juga mendukung bahwa edukasi akupresur berpengaruh signifikan terhadap keterampilan ibu dalam memijat titik laktasi dan berdampak pada peningkatan kelancaran ASI (Hoseini, 2019) (Suryani, 2021).

Dengan demikian, pendekatan edukasi yang diterapkan telah memenuhi prinsip pembelajaran orang dewasa: relevan, aplikatif, berbasis pengalaman, dan langsung dapat dipraktikkan (Knowles, 2015).



Gambar 1. Kegiatan pengabdian masyarakat (a) edukasi leaflet dan video (b) praktik pijat akupresure;

SIMPULAN

Kegiatan edukasi mengenai teknik akupresur titik SI1, CV17, ST18, dan LI4 terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui terkait upaya peningkatan produksi ASI. Peningkatan rata-rata skor pengetahuan dari 76,25 menjadi 88,13 serta hasil uji Wilcoxon $p = 0,000$ menunjukkan adanya perubahan signifikan setelah intervensi edukasi diberikan. Pemberian edukasi berbasis multimedia melalui presentasi, leaflet, video edukasi, dan demonstrasi langsung berperan penting dalam memperkuat pemahaman ibu serta memfasilitasi praktik akupresur secara benar. Dengan demikian,

edukasi komprehensif dapat menjadi strategi pemberdayaan yang efektif untuk mendukung keberhasilan menyusui dan meningkatkan kemampuan ibu dalam mengatasi kendala produksi ASI secara mandiri.

SARAN

Bagi Tenaga Kesehatan: Dapat mengintegrasikan edukasi akupresur dalam konseling laktasi rutin, terutama pada kunjungan nifas dan kegiatan posyandu dengan menggunakan media edukasi digital seperti video dan leaflet yang telah terbukti membantu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu.

Bagi Ibu Menyusui: Mengaplikasikan teknik akupresur secara mandiri dan rutin sebagai salah satu upaya nonfarmakologis untuk meningkatkan produksi ASI

DAFTAR PUSTAKA

- Anjelina, E. e. (2023). Pengaruh ngaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Ibu Dalam Pemberian ASI Eksklusif Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Marina Permai Kota Palangka Raya Tahun 2022. *Jurnal Surya Medika*9(1), 126–136. doi: 10.33084/jsm.v9i1.
- Benner, P. (2001). *From novice to expert: Excellence and power in clinical nursing practice*. Prentice Hal.
- Chan, G. N. (2019). he effectiveness of educational interventions on breastfeeding self-efficacy and exclusive breastfeeding: A systematic review. *International Journal of Nursing Studies*, 98, 19–28.
- Ene, S. K. (2022). Pengaruh Terapi Akupresur terhadap Peningkatan Produksi Asi pada Ibu Post Partum: Systematic Literature Review. *Malahayati Nursing Journal*, 4(8), 2070–2087.
- Hoseini, S. R. (2019). Acupressure on SI1 and ST18 points and milk production in postpartum women: A quasi-experimental study. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 34, 326–331.
- Ibrahim, F. &. (2021). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Pemberian ASI. *Eksklusif. Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(1), 18–24, <https://doi.org/10.35816/jjiskh.v10i1.497>.
- Julianti, N. (2023). PENERAPAN TERAPI AKUPRESURE TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI 0-6 BULAN DI DESA BANTARJAYA KECAMATAN PEBAYURAN KABUPATEN BEKASI TAHUN 2023. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 2102-2109.
- Knowles, M. S. (2015). *The adult learner (8th ed.)*. Routledge.
- Ladiyah, L. M. (2023). Analisis Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Produksi Asi Pada Ibu Nifas. *Seminar nasional Kebidanan UNIMUS, Semarang*, 23-34.
- Lidwina, S. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Asi Eksklusif Dengan Perilaku Pemberian A. *Skripsi. ;9(2):16–26*.
- Notoatmodjo. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Rineka Cipta.

- Saputra, M. D. (2016). Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi melalui Media Video dan Leaflet terhadap Perubahan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Siswa SMP Al Chasanah Tahun 2016 . *Skripsi Universitas Esa Unggul*.
- Suryani, N. U. (2021). Pengaruh akupresur titik laktasi terhadap produksi ASI pada ibu nifas. *urnal Kebidanan dan Kesehatan*, 12(1), 45–54.