

Pengaruh Pijat Akupresuer Laktasi terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas 1-3 Hari

Desi Evitasari¹, Suyanti², Ayu Idaningsih³ Devi Siti Rahmah⁴

^{1,2,3,4} Universitas Yayasan Pendidikan Imam Bonjol Majalengka

Email Penulis Korespondensi: desievtasari30@gmail.com¹

Article History:

Received Jul 21th, 2025

Accepted Aug 9th, 2025

Published Aug 12th, 2025

Abstrak

Akupresur adalah salah satu teknik pemijatan yang mudah dipelajari dan aman serta efektif digunakan sejak ratusan tahun dengan menggunakan akupresur diharapkan dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat akupresur laktasi terhadap produksi ASI Pada Ibu Nifas 1-3 Hari. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen semu (*Quasy Eksperiment*) dengan pendekatan *One Group Pretest* dan *Posttest* design. Penelitian ini untuk melihat perbedaan produksi ASI pada ibu menyusui sebelum dan sesudah diberikan pijat laktasi di PMB Bidan M. Rata-rata frekuensi bayi mendapat ASI sebelum pijat akupresure sebanyak 3,83 dengan frekuensi terendah 3 kali dan tertinggi 5 kali. Rata-rata frekuensi bayi mendapatkan ASI meningkat setelah mendapatkan terapi pijat akupresure laktasi menyusui ibu menjadi 7,27 kali dengan frekuensi terendah sebanyak 5 kali dan tertinggi 9 kali. Hal tersebut ditandai dengan keadaan payudara ibu tegang sebelum bayi menyusu, adanya ASI yang merembes dari puting susu ibu saat dipencet dengan tangan, adanya peningkatan frekuensi menyusu bayi dalam sehari, frekuensi BAK bayi 6-8 kali sehari, bayi tidur tenang setiap selesai menyusu, dan keluar BAB 2-5 kali sehari. Sehingga hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terapi pijat akupresure berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan produksi ASI.

Kata Kunci : Akupresure, ASI, Ibu Nifas

Abstract

Acupressure is one of the massage techniques that is easy to learn, safe, and has been effectively used for hundreds of years. Through the use of acupressure, it is expected to increase breast milk production in breastfeeding mothers. This study aims to determine the effect of lactation acupressure massage on breast milk production in postpartum mothers during days 1–3. This study used a quasi-experimental research method with a one-group pretest and posttest design. It was conducted to observe the difference in breast milk production in mothers before and after receiving lactation massage therapy. The average frequency of breastfeeding before the acupressure massage was 3.83 times per day, with the lowest frequency being 3 times and the highest 5 times. After receiving the lactation acupressure massage therapy, the average frequency increased to 7.27 times per day, with a minimum of 5 and a maximum of 9 times. This increase was also indicated by signs such as the breasts feeling full before feeding, milk leaking from the nipple when gently pressed, increased daily breastfeeding frequency, 6–8 times urination per day, the baby sleeping calmly after feeding, and 2–5 bowel movements per day. The results of this study indicate that lactation acupressure massage has a significant effect on increasing breast milk production.

Keyword : *Acupressure, Breast Milk, Postpartum Mothers*

1. PENDAHULUAN

ASI (air susu ibu) merupakan emulsi lemak dalam larutan protein, laktosa dan garam-garam organik yang disekresi oleh kedua belah kelenjar payudara ibu, sebagai makanan utama bagi bayi (Mulyani & Subandi, 2020). ASI eksklusif adalah pemberian ASI tanpa makanan dan minuman tambahan lainnya dari bayi lahir sampai bayi berumur enam bulan dan dilanjutkan sampai bayi berumur dua tahun. Pemberian ASI eksklusif adalah pemberian ASI kepada bayi mulai dari hari pertama air susu ibu keluar yaitu kolostrum sampai bayi berusia 6 (enam) bulan tanpa tambahan makanan dan minuman apapun kecuali obat dan vitamin (Okta, 2024).

ASI adalah makanan alami pertama untuk bayi yang memberikan semua vitamin, mineral dan nutrisi yang diperlukan oleh bayi untuk pertumbuhan dalam enam bulan pertama dan tidak ada makanan atau cairan lain yang diperlukan. ASI memenuhi setengah atau lebih kebutuhan gizi anak pada tahun pertama hingga tahun kedua kehidupan (WHO) (Munirah, 2021). Berdasarkan data yang diperoleh dari UNICEF, pada tahun 2022 diperkirakan sekitar 44% bayi baru lahir diseluruh dunia diberikan ASI eksklusif pada 6 bulan pertama kehidupan mereka. Angka ini masih belum mencapai target yang diharapkan oleh UNICEF yaitu sebesar 90% (UNICEF, 2023).

Target cakupan ASI eksklusif nasional adalah 80%. Namun, berdasarkan data Kementerian Kesehatan tahun 2023, angka cakupan ASI eksklusif di Indonesia masih di bawah target tersebut, dengan angka sekitar 55,5% pada tahun 2023 (Kemenkes RI, 2024). Data Dinas Kesehatan Jawa Barat tahun 2022 cakupan ASI eksklusif di Jawa Barat mencapai 77%, meningkat dari 76,46% di tahun 2021, Namun, terjadi penurunan pada tahun 2023 tercatat sekitar 72,5% (Dinkes Jabar, 2024).

Menurut profil Kesehatan Kabupaten Sumedang, cakupan ASI Eksklusif pada tahun 2022 sebesar 74,8% (Profil Kesehatan Kabupaten Sumedang, 2023). Data dari PMB Bidan Mia Endarwati, A.Md.Keb bahwa tahun 2024 ibu yang melakukan pemberian ASI eksklusif hanya sekitar 35 dari 50 orang ibu menyusui ditingkat kecamatan Jatinunggal – Sumedang. hal ini menjadi semakin menurun dalam pemberian ASI eksklusif untuk itu saya tertarik untuk melakukan terapi Akuprelaktasi pada ibu nifas untuk memproduksi produksi ASI agar ibu memberikan ASI secara eksklusif pada bayinya.

Menurut Sudargo (2018) faktor-faktor yang berhubungan dengan pemberian ASI eksklusif, yaitu faktor pendidikan, faktor ekonomi, faktor pengetahuan, faktor dukungan dari keluarga, faktor sosial budaya dan kondisi khusus yang memaksa untuk memberikan makanan selain ASI kepada bayi tanpa ada pilihan lain, misalnya ibu meninggal, atau ASI tidak keluar sama sekali. (Haurissa dkk., 2019) menyatakan bahwa Faktor-faktor yang mempengaruhi pemberian ASI eksklusif dibedakan menjadi tiga yaitu yang pertama faktor predisposisi (*predisposing factors*) meliputi pendidikan, pengetahuan, nilai-nilai atau adat budaya, kedua faktor pendukung (*enabling factors*) meliputi pendapatan keluarga, ketersediaan waktu, kesehatan ibu, ketiga faktor pendorong (*reinforcing factors*) meliputi dukungan keluarga dan dukungan petugas kesehatan.

Dampak apabila Produksi ASI kurang maka Bayi yang kurang ASI dapat mengalami dehidrasi dan gangguan tumbuh kembang. Jika bayi kurang diberikan ASI, maka akan muncul beberapa tanda-tanda berikut, Berat bayi berkurang. Feses bayi berwarna gelap setelah berusia lima hari, Mulut dan mata bayi nampak kering, Bayi rewel dan nampak tidak puas meski sudah menyusu lebih dari satu jam.

Akuprelaktasi adalah teknik pijat yang menggabungkan pijatan dan akupresur untuk merangsang produksi ASI. Pijat ini dilakukan di seluruh tubuh, mulai dari ujung kaki hingga kepala, untuk memaksimalkan kerja neurotransmitter dalam mengirim pesan ke hipotalamus. dampak yang akan terjadi pada ibu jika ASI tidak keluar bisa menyebabkan mastitis atau peradangan jaringan payudara yang ditandai dengan rasa nyeri, kemerahan, dan panas di area payudara.

Kecukupan produksi Asi pada bayi dipengaruhi oleh kelancaran dan frekuensi menyusui, namun masih banyak ibu yang masih kurang informasi tentang frekuensi dan cara menyusui yang benar. Ketidackukupan Asi pada bayi akan mengakibatkan masalah sindrom Asi kurang yang menyebabkan bayi mengalami ketidakpuasan setelah menyusui, bayi sering menangis atau rewel, tinja bayi keras dan payudara tidak terasa membesar. Kegagalan bayi untuk menyusui merupakan salah satu faktor yang menyebabkan produksi Asi, frekuensi menyusui berhubungan dengan rangsangan isapan pada payudara dengan produksi oksitosin dan prolaktin untuk memproduksi air susu. Hormon prolaktin dan oksitosin sangat berperan dalam kecukupan produksi Asi, ada dua reflek pada ibu yang sangat penting dalam proses laktasi yaitu reflek prolaktin dan reflek aliran (*let down reflex*). Jika oksitosin sedikit, maka *let down reflex* akan terhambat sehingga Asi tidak bisa keluar dari payudara. Salah satu cara membangkitkan *let down reflex* yaitu dengan menggunakan terapi pijat akupresur.

Upaya yang sudah dilakukan untuk peningkatan produksi ASI ada dua cara yaitu dengan cara farmakologi dan non farmakologi, farmakologi menggunakan obat-obatan / Galactagogue untuk meningkatkan atau mempertahankan produksi ASI, obat yang sering digunakan adalah metoklopramid dan domperidon, tetapi domperidon lebih sering digunakan dari pada obat-obatan yang lain karena dapat meningkatkan produksi ASI yang kurang dan domperidon tidak larut air dan tidak melewati sawar darah otak sehingga menurunkan efek samping sistem saraf pusat (Az Zahra 2020).

Tetapi dengan menggunakan upaya farmakologi memiliki efek samping yang sering muncul dalam penggunaan seperti mulut kering, sakit kepala, nyeri abdomen dan timbul gejala yang berhubungan dengan prolaktin seperti galaktorea, ginekomastia, rasa tegang pada payudara dan menstruasi tidak teratur yang dapat mengganggu aktivitas ibu selama menggunakan obat-obatan untuk melancarkan produksi ASI.

Cara yang kedua adalah non farmakologi adalah ilmu kesehatan yang mempelajari caramenangani berbagai penyakit dengan menggunakan teknik tradisional yang pengobatan dalam terapi komplementer tidak menggunakan obat-obatan komersial. melainkan menggunakan berbagai jenis obat herbal dan terapi. Terapi komplementer dipilih untuk mendukung pengobatan medis konvensional atau sebagai pengobatan alternatif diluar pengobatan medis konvensional, seperti Pijat oksitosin, *Breast care* (perawatan payudara), Pijat marmet, Terapi akupresur, Teknik menyusui, Konsumsi daun katuk, Konsumsi daun kacang panjang, dan Konsumsi jantung pisang batu, tanpa memiliki efek samping yang mengganggu aktifitas ibu, dapat dilakukan dengan sendiri, bisa ditemukan di sekitar lingkungan hidup dan dapat dibudidayakan sendiri (Indrayani dkk., 2023).

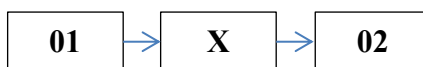
Akupresur merupakan pendekatan penyembuhan yang berasal dari daerah timur yang menggunakan massage titik tertentu di tubuh (garis aliran energi/meridian) untuk menurunkan nyeri atau mengubah fungsi organ. Selain itu, akupresur adalah salah satu teknik pemijatan yang mudah dipelajari dan aman serta efektif digunakan sejak ratusan tahun dengan menggunakan akupresur diharapkan dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui.

Menurut hasil penelitian Djanah & Muslihatun, (2021) yang berjudul Akupresur terhadap produksi ASI pada ibu postpartum di Klinik Mujahidah Bantul, menjelaskan bahwa ada pengaruh akupresur terhadap produksi ASI pada ibu postpartum, hasil penelitian menunjukkan setelah dilakukan akupresur, rata-rata berat bayi pada umur dua minggu adalah 3318 gram dan pada umur empat minggu rata-rata berat bayi adalah 3668 gram. Hal ini juga ditunjukkan oleh hasil penelitian Cholifah dkk, (2021) dengan judul Akupresur pada ibu menyusui meningkatkan kecukupan ASI asupan ASI bayi di Kecamatan Mungkid. Menjelaskan bahwa kecukupan ASI bayi pada kelompok intervensi meningkat dari 35% menjadi 85%. Hal ini membuktikan bahwa Akupresur dapat meningkatkan kecukupan ASI.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh saya di PMB Bidan Mia Endarwati, A.Md.Keb Sumedang pada tanggal 16 Oktober – 27 November 2024 didapatkan 12 ibu nifas yang melahirkan secara normal. Dan didapatkan hambatan yang dialami oleh responden di peroleh hasil wawancara kepada ibu nifas dan mengatakan bahwa ASI nya belum keluar. Lalu untuk mencukupinya peneliti memberikan terapi akupresurlaktasi kepada responden. Dan responden mengatakan belum pernah melakukan atau diberikan terapi akupresur untuk melancarkan atau meningkatkan produksi ASI nya. Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Pijat Akupresuer Laktasi Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas 1-3 Hari Di PMB Bidan Mia Endarwati, A.Md.Keb Sumedang 2025”

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen semu (*Quasy Eksperimen*) dengan pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan *One Group Pretest* dan *Posttest* design yaitu suatu desain penelitian dengan menggunakan observasi. Dimana dalam desain penelitian ini terdapat suatu kelompok yang diberi perlakuan (*treatment*) dan sudah di observasi sebelumnya (*Pretest*), dan selanjutnya diobservasi hasilnya setelah diberi perlakuan (*Posttest*). Penelitian ini untuk melihat perbedaan produksi ASI pada ibu menyusui sebelum dan sesudah diberikan pijat laktasi.



Gambar 1 Desain Penelitian

Keterangan :

- O1 : Pengukuran produksi ASI pada ibu menyusui sebelum diberikan pijat akupresure
- O2 : Pengukuran produksi ASI pada ibu menyusui sesudah diberikan pijat akupresure
- X : Pijat Laktasi (*treatment*)

Populasi dalam penelitian ini adalah ibu nifas di PMB Bidan Mia Endarwati, A.Md.Keb. sampel diambil dengan teknik *purposive sampling*. Dimana kriteria inklusi meliputi ibu nifas 1-40 hari dengan pengeluaran ASI tidak lancar dan bersedia ikut penelitian untuk mengetahui ASI lancar adalah ASI banyak merembes keluar melalui puting dan sebelum di susukan payudara tegang, bentuk puting pada kedua payudara ibu menonjol, sedangkan kriteria ekslusinya adalah ibu yang selama dilakukan intervensi tidak sedang mengonsumsi obat apapun yang mengganggu dan juga memperlancar pengeluaran ASI, ibu yang memiliki puting susu lecet dan puting susu pecah, ibu yang memiliki kelainan anatomis pada payudara, bayi yang memiliki kelainan kongenital berdasarkan diagnosa dokter sehingga selama intervensi tidak dapat menyusui dengan ibunya. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan data primer dengan melakukan penelitian secara langsung dengan menggunakan alat ukur atau alat pengambilan data ke lokasi peneliti dan data sekunder diperoleh melalui wawancara pihak lain tentang objek dan subjek yang diteliti meliputi data tentang jumlah ibu menyusui dengan bayi usia 0-6 bulan yang mengalami masalah mengenai produksi ASI di PMB bidan Mia Endarwati, A.Md.Keb. Analisis datanya meliputi analisis univariat dengan distribusi tendensi sentral dan analisis bivariat dengan uji t.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pijat laktasi terhadap peningkatan produksi Air Susu Ibu (ASI) pada ibu menyusui di PMB Bidan Mia Endarwati, A.Md.Keb. Pengumpulan data dilakukan secara langsung melalui observasi terhadap responden yang mengalami masalah produksi ASI. Data diperoleh di lokasi penelitian dengan menggunakan lembar observasi sebagai alat ukur. Berikut ini adalah hasil penelitiannya:

Tabel 1. Tendensi Sentral Produksi ASI Sebelum dan Sesudah Dilakukan Pijat Akupresur Laktasi

Variabel	Minimum	Maksimum	Mean	Median	St Deviasi
Sebelum Terapi Pijat Akupresure Laktasi	3	5	3,83	4	0,78591
Sebelum Terapi Pijat Akupresure Laktasi	5	9	7,27	7	1,01782

Pengukuran produksi ASI dalam penelitian ini dilakukan dengan mengukur frekuensi menyusui ibu. Hasil analisis data seperti yang tergambar pada tabel 2 diketahui bahwa rata-rata frekuensi bayi mendapat ASI sebanyak 3,83 dengan frekuensi terendah 3 kali dan tertinggi 5 kali. Rata-rata frekuensi bayi mendapatkan ASI meningkat setelah mendapatkan terapi pijat akupresure laktasi menyusui ibu menjadi 7,27 kali dengan frekuensi terendah sebanyak 5 kali dan tertinggi 9 kali.

Uji normalitas data dilakukan untuk mengetahui sebaran data, uji normalitas data merupakan sarat dalam pengujian hipotesis. Hasil uji normalitas data penulis uraikan pada tabel 3 berikut.

Tabel 2. Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
<i>Posttest</i>	,244	18	,006	,804	18	,002
<i>Pretest</i>	,226	18	,016	,911	18	,009

a. Lilliefors Significance Correction

Hasil uji normalitas data pada tabel 3 di atas diketahui bahwa *Shapiro-Wilk sig.* pretes = 0,009 dan *posttest* = 0,002 < 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa data frekuensi menyusui bayi berdistribusi tidak normal. Karena data berdistribusi tidak normal pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji wilcoxon.

Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon

	<i>N</i>	<i>Mean Rank</i>	<i>Sum of Ranks</i>	<i>z</i>	<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>
<i>Negative Ranks</i>	0 ^a	,00	,00	-3,762 ^b	0,000
<i>Pretest - Positive Ranks</i>	18 ^b	9,50	171,00		
<i>Posttest Ties</i>	0 ^c				
Total	18				

a. *Pretest < Posttest*

b. *Pretest > Posttest*

c. *Pretest = Posttest*

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa 18 orang ibu dengan produksi ASI yang meningkat (*Positive Ranks*) dengan *mean rank* 9,50, dengan $p_{\text{value}} = 0,000 < 0,05$ yang berarti terapi pijat akupresur berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan produksi ASI. Temuan penelitian ini menjelaskan bahwa 18 orang ibu dengan produksi ASI yang meningkat (*Positive Ranks*) dengan *mean rank* 9,50, hal tersebut ditandai dengan adanya peningkatan frekuensi bayi mendapatkan ASI dari rata-rata 3,83 per hari menjadi 7,27 kali dalam satu hari setelah mendapatkan pijat akupresur.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian (Suwanto & Estri, 2023) yang menjelaskan bahwa ada pengaruh akupresur terhadap produksi ASI pada ibu nifas di Puskesmas Molingkapoto Gorontalo Utara, ($0,000 < 0,05$). Sejalan pula dengan hasil penelitian (Rahmanindar & Nisa, 2024) yang menjelaskan bahwa ada pengaruhnya pijat Akupresur laktasi terhadap produksi ASI ada ibu nifas, $p_{\text{value}} 0,000 < 0,005$. Temuan penelitian menjelaskan bahwa terdapat peningkatan jumlah produksi ASI pada ibu nifas yang diberikan pijat akupresur laktasi dengan keadaan payudara ibu tegang sebelum menyusui, terlihat ASI merembes dari puting susu ibu saat dipencet dengan tangan, frekwensi menyusui bayi dalam sehari lebih dari 6 kali, frekwensi BAK bayi lebih dari 6 kali sehari dan frekwensi BAB bayi lancar.

Saat bayi menyusu ujung saraf sensorik pada puting susu terstimulasi. Impuls ini berjalan melalui serabut aferen ke hipotalamus di dasar otak, yang kemudian merangsang kelenjar hipofisis anterior untuk melepaskan hormon prolactin ke dalam darah. Melalui siklus prolactin merangsang sel kelenjar susu (alveoli) untuk memproduksi susu, jumlah prolactin yang dikeluarkan dan jumlah ASI yang diproduksi, serta berapa lama bayi menyusu. Selain mempengaruhi kelenjar hipofisis anterior untuk mengeluarkan hormon prolactin, rangsangan yang ditimbulkan bayi saat menyusui juga mempengaruhi kelenjar hipofisis posterior untuk mengeluarkan hormon oksitosin. Ketika oksitosin dilepaskan ke dalam darah, otot polos disekitar alveoli dan saluran susu berkumpul dan mendorong susu dari alveoli, saluran susu dan sinus menuju puting susu, saat bayi menyusu, ASI yang dihasilkan banyak. Normalnya, mekoneum akan keluar 36 hingga 48 jam pertama setelah kelahiran sebanyak 2-3 kali per hari, karena bayi baru lahir tetap mengeluarkan mekonium/feses selama 2 jam dan 24 jam pertama sebagai optimalisasi fungsi dan struktur anorektum (Rahmanindar & Nisa, 2024).

Terapi akupresur merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidاكلancaran produksi ASI. Teknik ini bisa memaksimalkan reseptor prolaktin dan oksitosin serta meminimalkan efek samping dari tertundanya proses menyusui oleh bayi. Akupresur dapat meningkatkan rasa rileks pada ibu nifas. Akupresur dapat meningkatkan kadar endorphen 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 (Novidiyawati & Ita Herawati, 2022).

Akupresur dapat membuat rasa rileks pada ibu postpartum. Akupresur dapat meningkatkan kadar endorphen dalam darah sehingga stimulasi akupresur dapat membawa substansi untuk pelepasan zat yang mampu menghambat sinyal rasa sakit ke otak (Okta, 2024). Teknik akupresur dilakukan dengan lembut dengan cara menekan 1/3 kuku dengan ibu jari, telunjuk dan jari tengah yang disatukan dalam kepalan tangan, memutar dilakukan di daerah pergelangan tangan dan kaki, mengetuk di bagian titiktitik meridian organ, dan menarik untuk menarik jari-jari tangan atau kakai, pada titik median CV17, SI1, ST16, ST18, LI4, ST36, SP6 dengan pemberian secara rutin 1 x sehari dengan durasi selama 510 menit bisa dilakukan oleh siapa saja yang sudah mendapat informasi atau pelatihan mengenai akupresur dari tenaga kesehatan atau dari tenaga komplementer atau terapis akupresur dengan memposisikan klien dapat berdiri atau duduk harus rileks dan nyaman mungkin untuk dilakukan pijatan dengan memperhatikan (Ene dkk., 2022). Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pijat akupresur terhadap peningkatan ASI pada ibu

menyusui. Oleh karena itu disarankan ibu melakukan pijat akupresure jika mengalami gangguan dalam kelancaran ASI.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisa data dan pembahasan, kesimpulan penelitian ini sebagai berikut adalah rata-rata frekuensi bayi mendapat ASI sebelum pijat akupresure sebanyak 3,83 dengan frekuensi terendah 3 kali dan tertinggi 5 kali. Rata-rata frekuensi bayi mendapatkan ASI meningkat setelah mendapatkan terapi pijat akupresure laktasi menyusui ibu menjadi 7,27 kali dengan frekuensi terendah sebanyak 5 kali dan tertinggi 9 kali. Terapi pijat akupresure berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan produksi ASI, $p_{value} < 0,05$. Disarankan agar PMB (Praktik Mandiri Bidan) Bidan Mia Endarwati, A.Md.Keb maupun praktik bidan lainnya dapat menjadikan pijat laktasi sebagai bagian dari pelayanan rutin, khususnya dalam pendampingan ibu nifas. Selain itu, perlu dilakukan edukasi berkelanjutan mengenai manfaat pijat laktasi kepada pasien, guna meningkatkan cakupan pemberian ASI eksklusif.

DAFTAR PUSTAKA

1. Dinkes Jabar. (2024). *Profil Kesehatan Jawa Barat*. Dinas Kesehatan Jawa Barat.
2. 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. <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i8.6425>
3. Fitria, F., & Haqqattiba'ah, A. (2020). Pengaruh Akupresur dengan Teknik Tuina terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Disminore) pada Remaja Putri. *Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 7(1), 073–081. <https://doi.org/10.26699/jnk.v7i1.ART.p073-081>
4. Haurissa, T. G., Manueke, I., & Kusmiyati, K. (2019). Pengetahuan dan Sikap Ibu Menyusui dengan Perilaku Pemberian ASI Eksklusif. *JIDAN (Jurnal Ilmiah Bidan)*, 6(2), 58–64. <https://doi.org/10.47718/jib.v6i2.818>
5. Indrayani, T., Choirunnisa, R., & Nurani, I. (2023). Edukasi dan Intervensi Pemberian Akupresur pada Ibu Nifas untuk Meningkatkan Produksi ASI. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 5(1), 113–120. <https://doi.org/10.37287/jpm.v5i1.1577>
6. Julianti, N. (2023). Penerapan Terapi Akupresure Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Menyusui 0-6 Bulan Di Desa Bantarjaya Kecamatan Pebayuran Kabupaten Bekasi Tahun 2023. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7(3), 2102. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v7i3.16669>
7. Kemenkes RI. (2024). *Profil Kesehatan Indonesia 2023*. Kemenkes RI.
8. Mulyani, S., & Subandi, A. (2020). Efektifitas Pendidikan Kesehatan Melalui Group Whasapp Reminder Berkala Dengan Metode Ceramah Terhadap Pemberian Asi Eksklusif Pada Ibu Pasca Seksio Sesarea. *Jurnal Ilmiah Ilmu Terapan Universitas Jambi|JIITUJ|*, 4(2), 187–203. <https://doi.org/10.22437/jiituj.v4i2.11607>
9. Munirah. (2021). Pemberian Air Susu Ibu sebagai Basis Gizi.... *ECIE Journal: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 2(1), 16–27.
10. Novidiyawati, F. & Ita Herawati. (2022). The Effectiveness of combination the Acupressure Therapy and Oxytocin Massage on the Time of Breastfeeding in Postpartum Women. *Jurnal*

Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing), 8(3), 90–97.
<https://doi.org/10.33023/jikep.v8i3.1174>

11. Okta, D. D. (2024). Efektifitas Pemberian Terapi Akupresur Terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Postpartum Di PMB Lianaria Boru Sagala, S.Tr.Keb., SKM Kotawaringin Barat. *Informasi dan Promosi Kesehatan*, 3(2), 246–252. <https://doi.org/10.58439/ipk.v3i2.287>
12. Pratiwi, C. J., Hariyono, R., Wahyuni, L., & Pujiwati, E. (2024). PENGARUH PEMBERIAN AKUPRESUR TERHADAP PENURUNAN EFEK SAMPING MUAL DAN MUNTAH PADA PASIEN TB PARU DENGAN PENGobatan OAT. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 12(1), 42. <https://doi.org/10.24843/coping.2024.v12.i01.p06>
13. Rahmanindar, N., & Nisa, J. (2024). Pengaruh Pijat Akupresur Laktasi (Akuprelaktasi) terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas di Kabupaten Tegal. *Jurnal kesehatan komunitas (Journal of community health)*, 10(3), 468–477. <https://doi.org/10.25311/keskom.Vol10.Iss3.1772>
14. 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. <https://doi.org/10.26699/jnk.v7i2.ART.p293-300>
15. Rosyidah, R., & Azizah, N. (2019). *Buku Ajar Mata Kuliah Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Umsida Press. <https://doi.org/10.21070/2019/978-602-5914-78-2>
16. Suwanto, M. A., & Estri, B. A. (2023). *Pengaruh Akupresur Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas di Puskesmas Molingkapoto, Gorontalo Utara*. 6(2).