JURNAL MIDWIFERY

Vol 8 No 1, February 2026

The Effect of Lactation Massage and Acupressure Therapy on Post-Part Mothers on Smooth Breast Milk Production

Pengaruh Pijat Laktasi dan Terapi Akupresur pada Ibu Nifas Terhadap Kelancaran Produksi Asi

[1]Kasmayani*, [1]Arnianti, [1]Dyah Tahir, [1]Adeliana, [1]Hasnaini Hamid & [2]Husnul Khatimah

ABSTRACT

Introduction*: Breast milk is the ideal natural source of nutrition for babies, meeting their energy and nutritional needs during the first 4-6 months of life. Furthermore, breast milk strengthens the emotional bond between mother and baby, which contributes to optimal growth and development. The aim of this study was to determine the effect of lactation massage and acupressure therapy on breast milk production in postpartum mothers.* ***Method****: This study used a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest design. The population was all postpartum mothers at the Solo Community Health Center (UPTD) during the October-November 2025 period, totaling 30 people. Therefore, a total sampling technique was used to select 30 people. Data collection was conducted using a questionnaire. The collected data were then processed and analyzed using the SPSS statistical program and the Wilcoxon test.* ***Result****: Based on the research results, the average score in the experimental group before giving lactation massage was 4.60 and after giving lactation massage was 6.40 and the difference in the range of breast milk production scores before and after giving acupressure massage was 1.80, which showed a significant change between the two variables.* ***Conclusion*** *: There is an influence of lactation massage and acupressure therapy on the smooth production of breast milk in postpartum mothers in the working area of the Solo Health Center UPTD.*

ABSTRAK

Pendahuluan : Air Susu Ibu (ASI) adalah sumber nutrisi alami yang paling ideal bagi bayi, memenuhi kebutuhan energi dan gizi mereka selama 4-6 bulan pertama kehidupan. Selain itu, ASI juga memperkuat ikatan emosional antara ibu dan bayi, yang berdampak pada tumbuh kembang optimal bayi. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh pijat laktasi dan terapi akupresur terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu nifas. **Metode penelitian:** Penelitian ini menggunakan rancangan *pre-eksperimental* dengan desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *two group pretest posttest with control group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas di UPTD Puskesmas Solo periode oktober-november 2025, berjumlah 30 orang. Jadi sampel yang akan diambil sebanyak 30 orang dengan menggunakan teknik *total sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan lembar kuesioner. Data yang telah dikumpulkan kemudian diolah dan dianalisis menggunakan program statistik SPSS dianalisis dengan *uji paired T-test*. **Hasil Penelitian:** Berdasarkan hasil penelitian diperoleh rata-rata skor pada kelompok ekperimen sebelum pemberian pijat laktasi adalah 4.60 dan setelah pemberian pijat laktasi adalah 6.40 dan selisih rentang skor produksi ASI sebelum dan sesudah pemberian pijat akupresur adalah 1.80 yang menunjukkan adanya perubahan yang signifikan antara kedua variabel. **Kesimpulan :** Terdapat pengaruh pijat laktasi dan terapi akupresur terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu nifas di wilayah kerja UPTD Puskesmas Solo.

[1]Universitas Mega Buana Palopo
[2]Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba

Korespondensi e-mail:
kasmayaniyusran@gmail.com

Submitted: 05-01-2026
Revised: 08-01-2026
Accepted: 08-01-2026

How to Cite: Kasmayani, Arnianti, Tahir, D., Adeliana, Hamid, H., & Khatimah, H. (2026). The Effect of Lactation Massage and Acupressure Therapy on Post-Part Mothers on Smooth Breast Milk Production. Jurnal Midwifery, 8(1). https://doi.org/10.24252/jmw.v8i1.64311

Kata Kunci:
Pijat Laktasi; Terapi Acupressure; Produksi ASI; Ibu Nifas

Keywords:
Lactation Massage; Acupressure Therapy; Breast Milk Production; Postpartum Mothers

PENDAHULUAN

Cakupan ASI eksklusif masih terkendala berbagai masalah dalam proses menyusui, seperti anggapan bahwa ASI tidak cukup, kondisi emosional ibu, bentuk payudara, serta kekuatan isapan bayi yang memengaruhi produksi ASI. Gangguan seperti puting lecet, payudara bengkak, hingga mastitis juga dapat menghambat keberhasilan menyusui. Jika tidak ditangani, masalah ini dapat mengganggu kesinambungan pemberian ASI. Oleh karena itu,

DOI: 10.24252/jmw.v8i1.64311
Email : jurnal.midwifery@uin-alauddin.ac.id
Copyright 2026 © the Author(s)
This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercialShareAlike 4.0 International License

diperlukan dukungan dari keluarga dan tenaga kesehatan. Pemerintah Indonesia sendiri telah mendorong peningkatan cakupan ASI melalui program Inisiasi Menyusui Dini (IMD) serta perawatan payudara sebelum dan sesudah melahirkan (Safitri et al., 2024).

Cakupan pemberian ASI eksklusif di UPTD Puskesmas Solo menunjukkan tren penurunan selama empat tahun terakhir. Pada tahun 2022, tercatat sebanyak 230 bayi menerima ASI eksklusif, lalu menurun menjadi 216 bayi pada tahun 2023. Penurunan ini berlanjut pada tahun 2024 dengan 189 bayi, dan hingga tahun 2025 (Data Puskesmas Solo 2025), hanya 60 bayi yang tercatat menerima ASI eksklusif. Penurunan ini perlu menjadi perhatian serius, mengingat pentingnya ASI eksklusif dalam mendukung tumbuh kembang dan kesehatan bayi pada masa awal kehidupannya. Upaya intensifikasi promosi dan edukasi kepada masyarakat sangat diperlukan untuk membalikkan tren ini.

Meskipun pemerintah mendukung pemberian ASI eksklusif, masih terdapat kesenjangan antara cakupan Inisiasi Menyusu Dini (IMD) dan ASI eksklusif, terutama karena banyak ibu mengeluhkan produksi ASI yang dirasa kurang. Salah satu alternatif untuk mengatasi hal ini adalah dengan pijat akupresur laktasi, yang terbukti dapat merangsang hormon oksitosin dan melancarkan produksi ASI. Pijat akupresur sebagai terapi komplementer juga 5 telah diakui dalam regulasi Permenkes Nomor 15 Tahun 2018 tentang Penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan Tradisional Komplementer (Rahmanindar & Nis, 2024).

Melihat pentingnya peran ASI eksklusif dalam mendukung tumbuh kembang bayi serta manfaatnya bagi kesehatan ibu, berbagai intervensi telah dilakukan untuk meningkatkan keberhasilan menyusui. Namun, kenyataannya masih banyak ibu nifas yang menghadapi kendala dalam produksi dan pengeluaran ASI, baik karena faktor fisiologis, psikologis, maupun kurangnya dukungan teknis (Nisa, Z. H. 2023)

Metode baru yang diperkenalkan untuk mencegah dan mengatasi permasalahan ini diantaranya adalah pijat Laktasi. Pijat laktasi adalah metode pemijatan yang dilakukan pada area leher, punggung, tulang belakang, dan payudara untuk membantu melancarkan dan meningkatkan produksi ASI. Teknik ini bekerja dengan merangsang hormon prolaktin dan oksitosin, yang berperan penting dalam proses pembentukan dan pengeluaran ASI. Pijat laktasi juga dapat membantu mengurangi nyeri, mencegah saluran susu tersumbat, serta mempercepat refleks *let-down*, yaitu proses keluarnya ASI dari puting ke mulut bayi. Selain itu, pijat ini memberikan efek relaksasi bagi ibu, yang juga berkontribusi positif terhadap kelancaran menyusui (Romadhoni et al., 2023).

Berdasarkan data diatas dan hasil observasi awal, terlihat bahwa keberhasilan menyusui masih menjadi tantangan yang nyata bagi para ibu nifas di wilayah ini. Survei awal yang dilakukan pada bulan oktober 2025 di lokasi penelitian juga mengindikasikan bahwa sebagian besar ibu nifas mengalami hambatan dalam produksi ASI, seperti ASI yang tidak lancar dalam tiga hari pertama pasca persalinan, payudara tidak terasa penuh, hingga bayi tampak tidak puas setelah menyusu. Selain itu, lebih dari 50% responden menyatakan bahwa mereka tidak mengetahui atau belum pernah mendapatkan intervensi seperti pijat laktasi maupun terapi akupresur, meskipun keduanya telah terbukti secara ilmiah dapat merangsang hormon oksitosin dan memperlancar pengeluaran ASI.

Oleh karena itu, penelitian dengan judul *"Pengaruh Pijat Laktasi dan Terapi Akupresur pada Ibu Nifas terhadap Kelancaran Produksi ASI di UPTD Puskesmas Solo Tahun 2025"*

sangat penting untuk dilakukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mengevaluasi efektivitas dua metode intervensi non-farmakologis yaitu Untuk mengetahui pengaruh pijat laktasi terhadap kelancaran produksi ASI dan untuk mengetahui pengaruh terapi akupresur terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu nifas. Diharapkan hasil studi ini dapat memberikan bukti ilmiah sebagai dasar bagi pengembangan program promosi kesehatan yang lebih aplikatif dan berdampak nyata, serta mendukung upaya nasional dalam meningkatkan cakupan ASI eksklusif dan derajat kesehatan ibu dan anak secara berkelanjutan.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan penelitian *pre-eksperimental* yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh intervensi pijat laktasi dan terapi akupresur terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu nifas. Desain rancangan yang digunakan adalah *two group pretest posttest with control group design.* Teknik pengambilan sempel dalam penelitian ini adalah total sampling, subjek penelitian yang memenuhi kriteria inklusi dan tidak termasuk dalam kriteria eksklusi dibagi ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol, dengan perbandingan 1:1. Pembagian dilakukan secara random atau acak sederhana, sehingga diperoleh masing-masing 15 responden pada kelompok eksperimen (yang akan diberikan pijat laktasi dan terapi akupresur), dan 15 responden pada kelompok kontrol (yang tidak diberikan terapi akupresur).Pengumpulan data dalam penelitian ini dapat dibagi menjadi dua jenis yaitu data primer dan data sekunder, Data primer dalam penelitian ini adalah berupa data demografi, penilaian pelaksanaan pijat laktasi, terapi akupresur dan kelancaran ASI. dan data sekunder diperoleh dari rekam medis ibu nifas yang menjalani pijat laktasi dan terapi akupresur, serta dari literatur dan penelitian sebelumnya yang membahas teori dan temuan terkait produksi ASI. Prosedur intervensi diberikan pijat laktasi sesuai SOP yaitu ≥3 kali dalam seminggu yakni 1× KF1, 1× KF2, 1× KF3) Durasi minimal 15 menit/sesi dan intervensi terapi akupresure diberikan sesuai SOP (≥3 kali dalam seminggu yakni 1× KF1, 1× KF2, 1× KF3) Durasi minimal 10 menit/sesi dan alat ukur untuk mengetahui kelancaran ASI melalui lembar observasi/lembar ceklis dengan kriteria Lancar (Jika ≥ 5 parameter terpenuhi) 2. Tidak lancar (Jika <5 parameter tidak terpenuhi) dan menggunakan kuesioner dari penelitian Septi Komala Nurasiaris, 2020.dilakukan Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dalam dua tahap, yaitu analisis univariat dan analisis bivariat, dengan bantuan program komputer SPSS. Etika Penelitian meliputi 1. Tanpa nama (anonimity) Untuk menjaga kerahasiaan identitas responden, peneliti tidak mencantumkan nama responden pada lembar pengumpulan data atau kuesioner yang diisi oleh respondent. Lembar tersebut hanya diisi oleh kede tertentu (anonimity) 2. Kerahasiaan (confidentiality) Kerahasiaan informasi yang di berikan oleh responden dijamin oleh peneliti (confidentiality). 3. Kemanfaatan (Benificiency) Pada penelitian ini, peneliti melaksanakan penelitian sesuai dengan prosedur penelitian, meminimalkan dampak yang merugikan bagi subjek penelitian dengan memberikan informed consent dan informed choice. 4. Keadilan (Justice) Pada penelitian ini, peneliti akan melakukan penelitian secara jujur dan adil sesuai dengan situasi yang ada.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Karateristik Responden di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Solo (N=30)

Variabel	Eksperimen		Kontrol	
	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia				
<20 Tahun	1	6.7	5	33.3
20-35 Tahun	13	86.7	9	60.0
>35 Tahun	1	6.7	1	6.7
Pendidikan				
SD	4	26.7	1	6.7
SMP	3	20.0	3	20.0
SMA	6	40.0	10	66.7
S1	2	13.3	1	6.7
Pekerjaan				
Bekerja	5	33.3	2	13.3
Tidak Bekerja	10	66.7	13	86.7

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 4.1 pada kelompok eksperimen dari 15 responden sebagian besar responden dengan usia 20-35 tahun dengan jumlah 13 responden (86.7%), usia >35 tahun dengan jumlah 1 responden (6.7%) dan usia <20 tahun dengan jumlah 1 responden (6.7%). Berdasarkan pendidikan sebagian besar responden berpendidikan SMA dengan jumlah 6 responden (40.0%), berpendidikan SD dengan jumlah 4 responden (26.7%), berpendidikan SMP dengan jumlah 3 responden (20.0%) dan S1 dengan jumlah 2 responden (13.3%). Berdasarkan pekerjaan sebagian besar dalam kategori tidak bekerja dengan jumlah 10 responden (66.7%) dalam kategori bekerja dengan jumlah 5 responden (33.3%).

Sedangkan pada kelompok eksperimen dari 15 responden sebagian besar responden dengan usia 20-35 tahun dengan jumlah 9 responden (60.0%), usia <20 tahun dengan jumlah 5 responden (33.3%) dan usia >35 tahun dengan jumlah 1 responden (6.7%). Berdasarkan pendidikan sebagian besar responden berpendidikan SMA dengan jumlah 10 responden (66.7%), berpendidikan SMP dengan jumlah 3 responden (20.0%), berpendidikan SD dengan jumlah 1 responden (6.7%) dan S1 dengan jumlah 1 responden (6.7%). Berdasarkan pekerjaan sebagian besar dalam kategori tidak bekerja dengan jumlah 13 responden (86.7%) dalam kategori bekerja dengan jumlah 2 responden (13.3%).

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Kelancaran Produksi ASI pada Kelompok Ekperimen Sebelum dan Sesudah Pemberian Pijat Laktasi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Solo

Kelancaran Produksi ASI	Preetest		Postest	
	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Lancar	6	40	13	87
Tidak Lancar	9	60	2	13
Total	**15**	**100.0**	**15**	**100.0**

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 4.2 dari 15 responden dapat diketahui bahwa sebelum dilakukan pijat laktasi sebagian besar responden dalam kategori ASI tidak lancar dengan jumlah 9 responden (60.0%), dalam kategori ASI lancar dengan jumlah 6 responden (40.0%). Sedangkan sesudah dilakukan pijat laktasi sebagian besar responden dalam kategori ASI lancar dengan jumlah 13 responden (87.0%), dalam kategori ASI tidak lancar dengan jumlah 2 responden (13.0%).

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Kelancaran Produksi ASI pada Kelompok Kontrol Sebelum dan Sesudah Pemberian Terapi Akupresur di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Solo

Kelancaran Produksi ASI	Preetest		Postest	
	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Lancar	4	27	12	80
Tidak Lancar	11	73	3	20
Total	**15**	**100.0**	**15**	**100.0**

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 3 dari 15 responden dapat diketahui bahwa sebelum dilakukan terapi akupresur sebagian besar responden dalam kategori ASI tidak lancar dengan jumlah 11 responden (73.0%), dalam kategori ASI lancar dengan jumlah 4 responden (27.0%). Sedangkan sesudah dilakukan terapi akupresur sebagian besar responden dalam kategori ASI lancar dengan jumlah 12 responden (80.0%), dalam kategori ASI tidak lancar dengan jumlah 3 responden (20.0%).

Tabel 4
Uji Normalitas Kelompok Ekperimen dan Kelompok Kontrol di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Solo

Variabel	Statistic	df	Sig.	Ket.
Preetest Ekperimen	0.932	15	0.291	Normal
Posttest Ekperimen	0.930	15	0.272	Normal
Preetest Kontrol	0.917	15	0.171	Normal
Posttest Kontrol	0.930	15	0.273	Normal

Sumber: Data Perimer

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa hasil perolehan uji normalitas di atas dapat diketahui bahwa nilai sig >0,05 yang menunjukkan bahwa data penelitian berdistribusi normal. Oleh karena itu analisis data penelitian dapat dilanjutkan dengan menggunakan uji *paired sample t test.*

Tabel 5
Distribusi Uji Paired Sample T-tes Kelompok Eksperimen

Variabel	Mean	Std. Deviation	Sig. (2-tailed)
Preetest Ekperimen	4.60	1.595	0.000
Postest Eksperimen	6.40	1.844	

Sumber: Uji Paired Sample T-test

Berdasarkan tabel 5 analisa data di atas hasil rata-rata skor pada kelompok ekperimen sebelum pemberian pijat laktasi adalah 4.60 dan setelah pemberian pijat laktasi adalah 6.40 dan selisih rentang skor produksi ASI sebelum dan sesudah pemberian pijat akupresur adalah 1.80 yang menunjukkan adanya perubahan yang signifikan antara kedua variabel. Berdasarkan hasil uji *paired sample t-test* diperoleh nilai (2-*tailed*) 0,000<0,05 yang menunjukkan Ha diterima dan H_0 ditolak. Maka dapat disimpulkan maka bahwa terdapat pengaruh pijat laktasi terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu nifas di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Solo.

Tabel 6
Distribusi Uji Paired Sample T-tes Kelompok Kontrol

Variabel	Mean	Std. Deviation	Sig. (2-tailed)
Preetest Kontrol	4.00	1.134	0.001
Postest Kontrol	6.27	1.624	

Sumber: Uji Paired Sample T-test

Berdasarkan tabel 4.6 analisa data di atas hasil rata-rata skor pada kelompok ekperimen sebelum pemberian terapi akupresur adalah 4.00 dan setelah pemberian terapi akupresur adalah 6.27 dan selisih rentang skor produksi ASI sebelum dan sesudah pemberian pijat akupresur adalah 2.27 yang menunjukkan adanya perubahan yang signifikan antara kedua variabel. Berdasarkan hasil uji *paired sample t-test* diperoleh nilai (2-*tailed*) 0,001<0,05 yang menunjukkan Ha diterima dan H_0 ditolak. Maka dapat disimpulkan maka bahwa terdapat pengaruh terapi akupresur terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu nifas di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Solo.

PEMBAHASAN

1. Pengaruh Pijat Laktasi terhadap Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Solo

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh rata-rata skor pada kelompok ekperimen sebelum pemberian pijat laktasi adalah 4.60 dan setelah pemberian pijat laktasi adalah 6.40 dan selisih rentang skor produksi ASI sebelum dan sesudah pemberian pijat akupresur adalah 1.80 yang menunjukkan adanya perubahan yang signifikan antara kedua variabel. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian pijat laktasi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap

peningkatan produksi ASI pada kelompok eksperimen. Peningkatan rata-rata skor dari 4.60 menjadi 6.40, dengan selisih sebesar 1.80, menunjukkan adanya perubahan yang berarti sebelum dan sesudah intervensi pijat laktasi. Temuan ini mendukung bahwa pijat laktasi efektif dalam merangsang produksi ASI, sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu metode non-farmakologis dalam upaya meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. Berdasarkan hasil uji *paired sample t-test* diperoleh nilai (2-*tailed*) 0,000<0,05 yang menunjukkan Ha diterima dan H_0 ditolak. Maka dapat disimpulkan maka bahwa terdapat pengaruh pijat laktasi terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu nifas di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Solo.

Secara teori dijelaskan abhwa pijat laktasi adalah teknik pijat untuk membantu keluarnya ASI, yang sangat penting untuk membantu ibu merasa rileks sebelum menyusui. Pada pijat laktasi ini bisa dilakukan pada usia pada ibu post-partum 6-8 jam dilakukan gerakan pijatan pada bagian-bagian tubuh tertentu seperti kepala, leher, bahu, punggung, dan payudara untuk memperlancar proses menyusui. Pijat laktasi dapat dilakukan pada keadaan payudara bengkak, atau ASI tidak lancar, dan pada ibu yang ingin relaktasi. Pijat laktasi dapat dilakukan untuk menstimulasi produksi ASI dan membantu proses induksi menyusui (Hanubun, J. E. A., Indrayani, T., & Widowati, R. (2023).

Pemijatan laktasi ini menghasilkan ASI yang lebih meningkat. Pengeluaran ASI ini dapat dipengaruhi oleh dua faktor yaitu produksi dan pengeluaran. Produksi ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin dan sedangkan pengeluaran dipengaruhi oleh hormon oksitosin. Beberapa ibu postpartum sering kali mengalami ketidak lancaran pengeluaran ASI. Beberapa faktor yang mempengaruhi produksi ASI yaitu perilaku menyusui, psikologis ibu, fisiologis ibu, sosial kultural ibu dan bayi, berat badan lahir bayi. Salah satu cara meningkatkan produksi ASI, salah satunya adalah dengan melakukan pemijatan laktasi (Fatwa, & Nasution, E. Y. 2024).

Sejalan dengan penelitian Azizah (2023) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pijat laktasi terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu postpartum di wilayah kerja puskesmas Baqa kota Samarinda. Skor rata-rata kelancaran pengeluaran ASI pada seluruh responden yang diberikan pijat laktasi mengalami kenaikan oleh karena itu pijat laktasi sangat bermanfaat dalam meningkatkan kelancaran pengeluaran ASI pada ibu postpartum di wilayah kerja Puskesmas Baqa.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Rahmawati (2023) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pijat terhadap kelancaran ASI pada ibu post-partum. Produksi ASI sebelum perlakuan didapatkan data tidak ada perbedaan signifikan dengan *p-value* yaitu 0,073, dan setelah perlakuan terdapat berbedaan yang signifikan dengan p-value yaitu 0,010.

Penelitian ini juga didukung oleh penelitian Putri (2023) yang menunjukkan bahwa dari 40 responden, didapatkan pengenluaran ASI kelompok kontrol dan kelompok intervensi dengan rata-rata rentang ASI, dimana pada kelompok kontrol adalah 0,1000 dengan standar deviasi 0,64 dan standar error 0,143. Sedangkan rata-rata pada kelompok intervensi rentang ASI dengan nilai rata-rata 3,7000 dengan standar deviasi 1,41 dengan standar error 0,317. Berdasarkan uji statistik diperoleh nilai p value <0,05 (0,000) yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara pengeluaran ASI pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol sesudah dilakukan perlakuan pijat laktasi.

Penelitian berasumsi bahwa intervensi pijat laktasi pada ibu postpartum dapat meningkatkan kelancaran pengeluaran ASI pada proses menyusui karena pijat laktasi

mempengaruhi hipofisis untuk mengeluarkan hormon prolaktin dan hormon oksitosin yang mempengaruhi proses pengeluaran ASI.

2. Pengaruh Terapi Akupresur terhadap Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Solo

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh rata-rata skor pada kelompok ekperimen sebelum pemberian terapi akupresur adalah 4.00 dan setelah pemberian terapi akupresur adalah 6.27 dan selisih rentang skor produksi ASI sebelum dan sesudah pemberian pijat akupresur adalah 2.27 yang menunjukkan adanya perubahan yang signifikan antara kedua variabel. Hal ini menunjukkan bahwa terapi akupresur berpengaruh signifikan terhadap peningkatan produksi ASI pada kelompok eksperimen. Terbukti dari peningkatan rata-rata skor produksi ASI dari 4.00 sebelum terapi menjadi 6.27 setelah terapi, dengan selisih sebesar 2.27. Perubahan ini mengindikasikan bahwa pemberian terapi akupresur efektif dalam merangsang dan meningkatkan produksi ASI, sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif intervensi non-farmakologis untuk mendukung keberhasilan menyusui pada ibu postpartum. Berdasarkan hasil uji *paired sample t-test* diperoleh nilai (2-*tailed*) 0,001<0,05 yang menunjukkan Ha diterima dan H_0 ditolak. Maka dapat disimpulkan maka bahwa terdapat pengaruh terapi akupresur terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu nifas di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Solo.

Sejalan dengan teori dijelaskan bahwa terapi akupresur merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidaklancaran 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 endorphin dalam darah maupun sistematik. 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 humural yang belum dapat diterangkan dengan jelas (Apriana, R. 2023).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI, teknik ini merupakan pemijatan dan stimulasi pada titik-titik tertentu di daerah tubuh. Stimulasi akupresur akan di transmisikan ke sum-sum tulang belakang dan otak melalui saraf akson, sehingga terjadi rangsangan sinyal mengaktivasi Sistem Saraf Pusat (SPP) menyebabkan perubahan neurotransmitter, hormon prolaktin dan oksitosin, efek biomekanik, endhorpin dan sitokinin menimbulkan normalisasi dan efek keseimbangan pada Qi (Ene, S. K., Hadi, S. P. I., & Kusumawardani, L. A. (2022s).

Akupresur yang diberikan pada ibu postpartum mengalami peningkatan produksi ASI yang signifikan sedangkan kelompok yang tidak diberikan akupresur tidak ada peningkatan produksi ASI. Mekanisme dari kupresur merangsang peningkatan morfin yang dikenal sebagai endorphin dalam tubuh, suasana yang nyaman, tenang dan santai akan membawa endorphin melalui *proopiomelanocortin* (POMC) yang bertindak sebagai peredah nyeri dan mengontrol *corticotropin releasing factor* (CRF) secara berlebihan (Fensynthia, 2024s).

Sejalan dengan penelitian Oktadiarini (2024) yang menunjukkan sebagian besar ibu postpartum yang tidak tercukupi produksi ASI sebelum diberikan terapi akupresur 13, namun setelah diberikan terapi akupresur pada titik meridian (SI 1) dan (ST 18) 3 x sehari dengan lama 1-3 menit produksi ASI pada ibu postpartum meningkat yaitu menjadi 15.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Suwanto (2023) yang menunjukkan bahwa ada pengaruh terhadap produksi ASI pada ibu nifas sebelum dan sesudah diberikan akupresur pada titik meridian LI 4, LU 7, PC 6, GB 21 dan pada ujung jari. Analisa data diketahui P-value 0,000.

Penelitian ini juga didukung oleh penelitian Karolin (2022) yang menunjukkan bahwa sebelum dilakaukan terapi akupresur semua ibu mengalami ketidakcukupan ASI dan sesudah di lakuakan terapi akupresur ada peningkatan yang signifikan pada produksi ASI ibu. Akupresur sangat berpengaruh terhadap peningkatan produksi ASI karena akupresur dapat meningkatkan kadar hormon prolaktin dan oksitosin.

Peneliti berasumsi bahwa peningkatan produksi ASI yang signifikan pada ibu nifas setelah diberikan terapi akupresur disebabkan oleh stimulasi titik-titik tertentu yang mampu mengaktifkan sistem hormonal, khususnya hormon prolaktin dan oksitosin, yang berperan penting dalam proses laktasi. Selain itu, efek relaksasi yang dihasilkan dari akupresur juga membantu menurunkan tingkat stres pada ibu, sehingga memperlancar aliran ASI.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh pijat laktasi terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas di wilayah kerja UPTD Puskesmas Solo dengan nilai p value <0,05 (0,000).

2. Terdapat pengaruh terapi akupresur terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas di wilayah kerja UPTD Puskesmas Solo dengan nilai p value <0,05 (0,001).

B. Saran

Diharapkan puskesmas dapat mengintegrasikan pijat laktasi dan akupresur sebagai layanan pendukung bagi ibu nifas dan untuk tenaga kesehatan disarankan untuk mengedukasi ibu nifas mengenai manfaat pijat laktasi dan akupresur dalam memperlancar produksi ASI.

DAFTAR PUSTAKA

Apriana, R. (2023). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Produksi Asi Ibu Nifas. *SIMFISIS: Jurnal Kebidanan Indonesia*, *3*(1), 517–525. https://doi.org/10.53801/sjki.v3i1.168

Azizah, E. N. (2023). Pengaruh Pijat Laktasi Terhadap Kelancaran Pengeluaran Asi Pada Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Baqa Kota Samarinda. *Mutiara: Multidiciplinary Scientifict Journal*, *1*(2), 86–93. https://doi.org/10.57185/mutiara.v1i2.30

Data Puskesmas Solo, (2025) Data Dasar Puskesmas

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

Fatwa, & Nasution, E. Y. (2024). *Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Manfaat Pijat Laktasi Untuk Meningkatkan Produksi Asi*. *2*(1), 20–24.

Fensynthia, G. (2024). *Pijat Laktasi, Ketahui Manfaat dan Cara Melakukannya*. Alodokter/Kemenkes RI.

Hanubun, J. E. A., Indrayani, T., & Widowati, R. (2023). Pengaruh Pijat Laktasi terhadap Produksi ASI Ibu Nifas. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, *13*(2), 411–418. https://doi.org/10.32583/pskm.v13i2.858

Karolin, S. (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

Nisa, Z. H. (2023). Pengaruh Sebelum dan Sesudah Dilakukan Pijat Laktasi Terhadap Produksi Air Susu Ibu Pada Ibu di BPM Melisa Afty Depok. *Jurnal Ilmiah Bidan*, *7*(1), 1–8.

Oktadiarini, 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*, *03*(02), 4–10.

Putri, D. P. (2023). Pengaruh Pijat Laktasi Terhadap Pengeluaran Asi Pada Ibu Post Partum Di Rsud Cengkareng. *Journal Of Midwifery*, *11*(1), 145–153. https://doi.org/10.37676/jm.v11i1.4535

Rahmanindar, N., & Nis, J. (2024). Pengaruh Pijat Akupresur Laktasi (Akuprelaktasi) terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas di Kabupaten Tegal. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, *10*(3), 468–477. https://doi.org/10.30736/md.v15i2.692

Rahmawati, N., & Karana, I. (2023). Pengaruh Pijat Laktasi Pada Ibu Nifas Terhadap Produksi ASI. *Holistik Jurnal Kesehatan*, *17*(1), 17–22. https://doi.org/10.33024/hjk.v17i1.8607

Romadhoni, A. B. C., Prastyoningsih, A., & Widyastuti1, D. E. (2023). Efektivitas Lactation Massage Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Nifas. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, *14*(1), 67–72. https://doi.org/10.34035/jk.v14i1.938

Safitri, M. D., Dewianti, N. M., Noviani, N. W., & Widiantari, K. (2024). Pengaruh Pijat Laktasi terhadap Produksi ASI Ibu Nifas. *HOPE : The Journal of Health Promotion and Education*, *1*, 53–58.

Suwanto, M. A. (2023). Pengaruh Akupresur Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas di Puskesmas Molingkapoto, Gorontalo Utara. *Jurnal Promotif Preventif*, *6*(2), 352–357. http://journal.unpacti.ac.id/index.php/JPP