

Kombinasi Ba'ukup dan Teknik Akupressur Sebagai Metode Alternatif untuk Meningkatkan Produksi Air Susu Ibu Post Partum

Viqy Lestaluhu

Prodi D-III Kebidanan Ambon, Poltekkes Kemenkes Maluku, Ambon, Indonesia; viqylestaluhu@gmail.com
(koresponden)

Meilany Laisouw

Prodi D-III Kebidanan Ambon, Poltekkes Kemenkes Maluku, Ambon, Indonesia; meilanylaisouw@gmail.com

Imas Kurniawati

Prodi D-III Kebidanan Ambon, Poltekkes Kemenkes Maluku, Ambon, Indonesia; afdaljainab@gmail.com

ABSTRACT

Optimal breast milk production is essential to support the health and development of infants, especially in the early stages of life. However, some mothers face problems with low production, requiring intervention to increase it. This study aimed to analyze the effectiveness of the combination of ba'ukup and acupressure to increase breast milk production in the postpartum period. The design of this study was a pretest-posttest with control group. The study was conducted in Hitu Village, Leihitu District, Central Maluku Regency, involving 24 postpartum mothers who were then divided into treatment groups and control groups. The treatment group received a combination of ba'ukup and acupressure, while the control group received standard care. Measurement of breast milk production in both groups was carried out using the weighing test method. The collected data were analyzed using independent samples t-test. The results showed that mothers who received a combination of ba'ukup and acupressure techniques experienced a significantly higher increase in breast milk production volume compared to the group that received standard care, which was indicated by a p value = 0.000. It was further concluded that the combination of ba'ukup and acupressure is effective in increasing breast milk production during the postpartum period.

Keywords: breast milk; postpartum; ba'ukup; acupressure

ABSTRAK

Produksi air susu ibu yang optimal sangat penting untuk mendukung kesehatan dan perkembangan bayi, terutama pada fase awal kehidupan. Namun, beberapa ibu menghadapi masalah rendahnya produksi, sehingga memerlukan intervensi untuk meningkatkannya. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas kombinasi ba'ukup dan akupressur untuk meningkatkan produksi air susu ibu pada masa *post partum*. Desain penelitian ini adalah *pretest-posttest with control group*. Penelitian dilakukan di Desa Hitu, Kecamatan Leihitu, Kabupaten Maluku Tengah, dengan melibatkan 24 ibu *post partum* yang selanjutnya dibagi menjadi kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Kelompok perlakuan mendapatkan kombinasi ba'ukup dan akupressur, sedangkan kelompok kontrol menerima perawatan standar. Pengukuran produksi air susu ibu pada kedua kelompok dilakukan menggunakan metode *weighing test*. Data yang telah terkumpul dianalisis dengan *independent samples t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu yang mendapatkan kombinasi ba'ukup dan teknik akupressur tersebut mengalami peningkatan volume produksi air susu ibu lebih tinggi secara signifikan dibandingkan dengan kelompok yang mendapatkan perawatan standar, yang ditandai dengan nilai $p = 0,000$. Selanjutnya disimpulkan bahwa kombinasi ba'ukup dan akupressur efektif untuk meningkatkan produksi air susu ibu pada masa *post partum*.

Kata kunci: air susu ibu; *post partum*; ba'ukup; akupressur

PENDAHULUAN

Peningkatan produksi air susu ibu (ASI) adalah aspek penting dalam kesehatan dan pertumbuhan dan perkembangan bayi, terutama pada masa awal kelahiran. ASI adalah sumber nutrisi utama bagi bayi yang kaya akan zat gizi esensial yang dibutuhkan untuk mendukung sistem kekebalan tubuh dan pertumbuhan optimal bayi. Tetapi, tidak semua ibu *post partum* dapat memproduksi ASI dalam jumlah yang cukup. Berdasarkan data WHO dan UNICEF pada tahun 2018, secara global tingkat pemberian ASI eksklusif masih rendah, yakni hanya mencapai 41%. Di Indonesia, menurut Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, pemberian ASI eksklusif hanya sebesar 37%.⁽¹⁾ Di Maluku, cakupan ASI eksklusif pada tahun 2021 mencapai 49,9%, mengalami penurunan dibandingkan tahun 2020 yang sebesar 76,9%. Penurunan ini disebabkan oleh kurangnya edukasi kepada ibu hamil mengenai pentingnya ASI eksklusif. Rendahnya cakupan ASI eksklusif berkontribusi pada meningkatnya prevalensi balita gizi kurang di Maluku.⁽²⁾ Sebuah penelitian menunjukkan bahwa pemberian ASI eksklusif berperan dalam mencegah 30,1% risiko stunting pada balita, sehingga pemenuhan gizi pada balita menjadi sangat penting.⁽³⁾

Stres, kondisi psikologis, gizi, serta teknik pemberian ASI dapat mempengaruhi produksi ASI.⁽⁴⁾ *Self-efficacy* ibu dalam kemampuan menyusui berperan penting dalam meningkatkan produksi ASI dan keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Ibu dengan *self-efficacy* yang tinggi lebih percaya diri dan termotivasi untuk menyusui secara optimal, sehingga dapat mengatasi berbagai tantangan yang mungkin muncul selama proses menyusui. Keyakinan diri yang kuat ini juga berkorelasi dengan kemampuan ibu dalam mengelola stres, menjaga kesehatan fisik, dan memanfaatkan dukungan sosial, yang semuanya berkontribusi pada peningkatan produksi ASI.⁽⁵⁾

Berbagai upaya telah dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI, salah satunya adalah melalui intervensi tradisional dan alternatif seperti ba'ukup dan akupressur. Ba'ukup adalah salah satu metode tradisional yang digunakan, yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan ibu, termasuk memperlancar produksi ASI. Metode ini dilakukan dengan menguapi tubuh ibu menggunakan bahan-bahan alami seperti daun-daunan yang dipercaya memiliki khasiat tertentu. Sementara itu, terapi akupresur adalah teknik pemijatan pada titik-titik tertentu di tubuh, yang diyakini dapat merangsang sistem saraf, meningkatkan sirkulasi darah, dan memperbaiki keseimbangan energi dalam tubuh. Beberapa studi menunjukkan bahwa akupresur efektif dalam membantu ibu meningkatkan produksi ASI dengan memengaruhi hormon prolaktin dan oksitosin yang berperan dalam proses laktasi.^(6,7)

Selain ba'ukup, akupresur juga telah dikenal luas dalam pengobatan tradisional sebagai metode yang efektif dalam merangsang titik-titik tertentu pada tubuh untuk meningkatkan produksi ASI. Akupresur adalah bentuk stimulasi fisik yang dilakukan dengan cara menekan titik-titik tubuh tertentu, seperti titik meridian di payudara, yang dapat memperlancar aliran energi atau "Qi". Penelitian menunjukkan bahwa kombinasi terapi akupresur dengan metode tradisional lainnya dapat memberikan dampak yang signifikan dalam memperbaiki keseimbangan hormon oksitosin dan prolaktin, yakni dua hormon utama yang memiliki peran penting dalam proses laktasi.^(8,9)

Kombinasi ba'ukup dan akupresur dianggap berefek sinergis dalam merangsang produksi ASI melalui relaksasi, peningkatan sirkulasi, serta stimulasi hormon yang berperan dalam laktasi. Walaupun kedua metode tersebut banyak digunakan, kajian tentang efektivitas kombinasi ba'ukup dan akupresur masih terbatas, sehingga perlu penelitian yang berfokus pada dampak kombinasi ba'ukup dan akupresur. Diharapkan, temuan dari penelitian ini dapat berkontribusi pada pengembangan terapi komplementer untuk mendukung keberhasilan proses laktasi. Dengan demikian, perlu dilakukan penelitian yang bertujuan untuk menganalisis efektivitas kombinasi ba'ukup dan akupresur untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu *post partum*.

METODE

Penelitian ini telah disetujui oleh Komisi Etik Penelitian Kesehatan Poltekkes Kemenkes Maluku dalam Persetujuan Etik Nomor DP.04.03/6.2/2467/2024. Penelitian ini dilaksanakan di Desa Hitu, Kecamatan Leihibu, Kabupaten Maluku Tengah, pada bulan Mei hingga September 2024, setelah proses pengajuan *ethical clearance* dan perizinan lainnya selesai. Desain penelitian yang digunakan adalah eksperimental kuasi dengan rancangan *pretest-posttest with control group*. Populasi penelitian ini terdiri dari seluruh ibu *post partum* yang tinggal di Desa Hitu, Kecamatan Leihibu, Kabupaten Maluku Tengah. Ukuran sampel adalah 24 ibu *post partum* yang memenuhi kriteria inklusi, dengan tambahan 10% untuk mengantisipasi kemungkinan *drop out*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *consecutive sampling*.⁽¹⁰⁾

Variabel independen adalah metode perawatan pendukung produksi ASI. Kelompok perlakuan menerima kombinasi ba'ukup dan akupresur, sedangkan kelompok kontrol menerima perawatan standar asuhan kebidanan bagi ibu *post partum*. Variabel dependen adalah produksi ASI yang diukur dengan metode *weighing test*, di mana berat bayi diukur sebelum dan sesudah menyusui tanpa pakaian, lalu hasilnya dikonversi ke volume ASI dengan mengalikan berat jenis ASI sebesar 1,031 g/ml.⁽¹¹⁾ Pengukuran dilakukan pada kedua kelompok, baik sebelum intervensi (*pre-test*) maupun setelah intervensi (*post-test*). Instrumen yang digunakan meliputi timbangan berat badan bayi elektrik, tikar anyaman, kuesioner untuk identifikasi responden, dan lembar observasi.

Analisis data dilakukan dalam 2 tahap yaitu analisis deskriptif untuk mendeskripsikan usia ibu, pekerjaan, pendidikan, dan jenis kelamin bayi; serta analisis perbedaan produksi ASI antara ibu yang mendapatkan kombinasi ba'ukup dan akupresur dengan ibu dengan perawatan standar, menggunakan *independent samples t-test*. Dalam hal ini yang dibandingkan adalah perubahan produksi ASI atau nilai delta (Δ) pada kedua kelompok.

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian (Tabel 1), diperoleh nilai rerata usia responden pada kelompok intervensi adalah 29 tahun, sementara kelompok kontrol rata-rata berusia 28 tahun. Selain itu, informasi mengenai tingkat pendidikan, pekerjaan, dan jenis kelamin bayi, menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan data demografi di antara kedua kelompok (nilai $p > 0,05$). Ini menunjukkan bahwa kedua kelompok sudah setara dan memenuhi syarat sebagai kelompok yang baik untuk diteliti.

Hasil *independent sample t-test* tentang selisih produksi ASI sebelum dan setelah intervensi antara kelompok perlakuan yang diberikan kombinasi ba'ukup dan akupresur dan kelompok kontrol yang diberikan intervensi standar menunjukkan nilai $p = 0,000$, sehingga diinterpretasikan bahwa terdapat perbedaan peningkatan produksi ASI yang signifikan di antara kedua kelompok. Tampak bahwa peningkatan yang jauh lebih tinggi terjadi pada kelompok yang menerapkan kombinasi metode ba'ukup dan akupresur (Tabel 2).

Tabel 1. Distribusi karakteristik demografi ibu post partum pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol

Karakteristik demografi	Kategori	Kelompok perlakuan		Kelompok kontrol		Nilai p
		Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase	
Pendidikan	SD	2	16,7	0	0	0,381
	SMP	0	0	1	8,3	
	SMA	7	58,3	8	66,7	
	DIII/S1	3	25,0	3	25,0	
Pekerjaan	Ibu rumah tangga (IRT)	10	83,3	11	91,7	0,5
	Aparatur sipil negara (ASN)	2	16,7	1	8,3	
Jenis kelamin	Laki-laki	8	66,7	5	41,7	0,207
	Perempuan	4	33,3	7	58,3	

Tabel 2. Hasil uji perbedaan selisih produksi ASI (*pretest* dan *posttest*) antara kelompok diberikan kombinasi ba'ukup dan akupresur dengan kelompok yang diberikan intervensi standar

Kelompok	Rerata	Simpangan baku	Nilai p
Intervensi	131,022	77,29	0,000
Kontrol	24,056	17,76	

PEMBAHASAN

Kombinasi ba'ukup dan akupresur pada ibu *post partum* terbukti meningkatkan produksi ASI. Ba'ukup merupakan bagian dari tradisi masa nifas di Maluku, termasuk Desa Hitu, Leihibu, Maluku Tengah. Ba'ukup menggunakan uap hangat yang berasal dari rebusan bahan alami seperti daun pala (*Myristica fragrans*), daun cengkeh (*Syzygium aromaticum*), dan daun kayu putih (*Melaleuca leucadendra*). Proses ini melibatkan ibu yang duduk di atas bangku dengan ramuan yang ditempatkan di depannya, kemudian ditutupi tikar dan selimut untuk

menahan uap panas. Selama terapi, ibu diinstruksikan untuk mengaduk ramuan sambil menghirup uapnya dalam-dalam. Ibu dianjurkan membuka kakinya agar uap dapat mencapai area kemaluan guna membantu membersihkan sisa darah setelah melahirkan. Terapi ini biasanya berlangsung 15-20 menit dan dilakukan dua kali seminggu.^(7,12)

Penelitian ini sejalan dengan studi lain bahwa terapi uap herbal dapat meningkatkan produksi ASI.⁽¹³⁾ Ba'ukup merangsang keluarnya keringat, memberikan manfaat bagi ibu pascapersalinan, termasuk menjaga suhu tubuh, mengeluarkan racun, mempercantik kulit, meningkatkan sirkulasi darah, dan mengurangi stres.⁽¹⁴⁾ Ramuan ba'ukup dengan rempah-rempah yang kaya atsiri aromaterapi menenangkan, membantu pemulihan ibu nifas, meningkatkan sirkulasi, serta merangsang oksitosin dan prolaktin yang penting dalam produksi ASI. Terapi panas ba'ukup juga meningkatkan oksigenasi, elastisitas otot, dan mengurangi kekakuan sendi, yang semuanya mendukung kenyamanan ibu dan memperlancar produksi ASI melalui *Let Down Reflex* (LDR).^(12,15)

Selain itu, teknik akupressur juga merupakan terapi non-farmakologis yang efektif dalam meningkatkan produksi ASI.⁽¹⁶⁾ Akupressur melibatkan penekanan pada titik-titik tubuh tertentu. Penekanan ini merangsang saraf dan organ yang berkaitan, memicu pelepasan hormon oksitosin yang mengaktifkan *Let Down Reflex* sehingga ASI dapat dikeluarkan. Dua sesi akupresur, masing-masing selama 15 menit, terbukti efektif dalam meningkatkan produksi ASI dengan menstimulasi refleksi prolaktin.^(17,18) Penelitian ini sejalan dengan penelitian lain yang menemukan bahwa teknik akupressur disarankan sebagai metode alternatif dalam meningkatkan produksi ASI.⁽¹⁹⁾ Studi lain juga menunjukkan bahwa akupresur meningkatkan berat badan bayi.⁽²⁰⁾

Kombinasi antara ba'ukup dan akupresur diyakini memberikan efek sinergis dalam meningkatkan produksi ASI. Ba'ukup membantu ibu menyusui untuk lebih rileks dengan cara mengurangi ketegangan otot dan memperlancar sirkulasi darah ke area payudara, sedangkan akupresur memberikan stimulasi langsung pada titik-titik yang mengatur produksi ASI. Kombinasi terapi ini juga dapat menurunkan tingkat kecemasan ibu menyusui, yang sering menjadi salah satu penghambat utama dalam produksi ASI. Ketika stres berkurang, produksi hormon oksitosin akan meningkat, sehingga *let-down reflex* terjadi lebih cepat dan ASI dapat keluar lebih lancar. Selain itu, ba'ukup dan akupresur juga bekerja dengan meningkatkan aliran darah, yang memungkinkan nutrisi dan hormon yang diperlukan untuk produksi ASI mencapai kelenjar susu dengan lebih efektif.^(11,15)

Secara fisiologis, ba'ukup memanfaatkan uap panas yang merangsang pembuluh darah, sementara akupressur menargetkan titik-titik tekanan yang berhubungan dengan produksi ASI. Ketika tubuh lebih rileks dan sirkulasi darah meningkat, oksitosin dan prolaktin lebih mudah diproduksi. Efek relaksasi yang dihasilkan oleh kombinasi kedua metode ini membuat tubuh lebih siap untuk memproduksi dan mengeluarkan ASI.

KESIMPULAN

Berdasar hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kombinasi ba'ukup dan akupressur efektif untuk meningkatkan produksi air susu ibu pada masa *post partum*.

DAFTAR PUSTAKA

1. UNICEF. Breastfeeding during the corona Covid-19 virus outbreak. UNICEF; 2020.
2. Kemenkes RI. Laporan akuntabilitas kinerja instansi pemerintah tahun 2022. Jakarta: Kemenkes RI; 2022.
3. Niar A, Dinengsih S, Siauta J. Faktor-faktor yang memengaruhi produksi ASI pada ibu menyusui di RSB Harifa Kabupaten Kolaka Provinsi Sulawesi Tenggara. *Midwifery J Kebidanan*. 2021;7(2):10–9.
4. Roesli U. Buku pintar ASI eksklusif. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama; 2017.
5. Lestalu V. Hubungan breastfeeding self efficacy dan dukungan keluarga dengan keberhasilan ASI eksklusif. *Bina Generasi J Kesehatan*. 2023;15(1):56–61.
6. Lee MK, Tsai PS. The effects of acupressure on lactation: A systematic review. *J Clin Nurs*. 2015;24(23):3403–14.
7. Pattinasarany GM, Nusawakan AW, Probowati H. Praktik tradisional pada perawatan masa nifas. *J Keperawatan Muhammadiyah*. 2020;5(1):324.
8. Zhao H, Liu F, Zhang Y. Acupressure for lactation: a traditional method to enhance milk production. *J Altern Complement Med*. 2012;18(5):410–4.
9. Nurhasanah S, Masluroh. Perbedaan terapi pijat akupresur dan breastcare terhadap pengeluaran ASI pada ibu postpartum. *J Ilm Obs*. 2022;14(2):94–101.
10. Sugiono. Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta; 2014.
11. Rahmaika Arumsari D, Wayan Agung Indrawan I, Sri Wahyuni E. The combination of acupressure and affirmation relaxation as an alternative method to increase breast milk production and breastfeeding self-efficacy. *Res J Life Sci*. 2018;5(1):66–76.
12. Maharani K, Anwar C, Suwandono A. Kombinasi herbal steam bath dan massage terapi pada ibu nifas dalam mencegah post partum blues. *Prog Retin Eye Res*. 2019;2(2):123–33.
13. Rhomadona SW, Primihastuti D. Combination of herbal steam bath and endorphin massage to increasing breast milk production. *J Midwifery*. 2023;8(1):12.
14. Sinuhaji LNB. Oukup dalam perawatan kesehatan ibu nifas pada suku karo di Berastagi Kabupaten Karo Tahun 2014. *Wahana Inov*. 2015;4:697–718.
15. Rosnani, Jawiyah, Mediarti D. Warm steam therapy to increase breast milk production of post-partum mothers. *Report*. 2019:373-378.
16. Zainiyah H. Perbedaan produksi ASI pada ibu post partum yang dilakukan tehnik acupressure points for lactation dan teknik breast care (di BPM Sri Wahyuni, SST Surabaya). *Nurs Updat J Ilm Ilmu Keperawatan*. 2019;1(2):46–56.
17. Liliana A, Wahyuningsih M. Pengaruh terapi akupresur terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu post partum di PKU Muhammadiyah Bantul. *Coping Community Publ Nurs*. 2020;8(4):416.
18. Wulandari AS, Hasanah O, Sabrian F. Pengaruh akupresur terhadap produksi air susu ibu. *J Ners Indones*. 2019;9(2):51.
19. Esfahani MS, Berenji-Sooghe S, Valiani M, Ehsanpour S. Effect of acupressure on milk volume of breastfeeding mothers referring to selected health care centers in Tehran. *Iran J Nurs Midwifery Res*. 2015;20(1):7–11.
20. Djanah N, Muslihatun WN. Akupresur terhadap produksi ASI pada ibu post partum. *J Phot*. 2017;8(1):73-77.