

Original Article

# **Combination of Breast Care and Acupressure Interventions to Increase Milk Production and Breast Care in Breastfeeding Mothers**

## **Kombinasi Intervensi Breast Care dan Akupresure Terhadap Peningkatkan Produksi ASI dan Perawatan Payudara Pada Ibu Menyusui**

**Eni Folendra Rosa<sup>1\*</sup>, Aisyah<sup>2</sup>, Dina Oktavia<sup>3</sup>, dan Nelly Rustiati<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup> Program Studi D-III Keperawatan Baturaja, Poltekkes Kemenkes Palembang

**\*Corresponding Author:**

**Eni Folendra Rosa**

Program Studi D-III Keperawatan  
Baturaja, Poltekkes Kemenkes  
Palembang  
Email: enifrosa@gmail.com

**Keyword:**

Acupressure,  
Breast Milk,  
Breast Care,  
Breast Engorgement,  
Milk Production,

**Kata Kunci:**

Akupresur,  
ASI,  
Pembengkakan Payudara,  
Perawatan Payudara,  
Produksi Asi,

### **Abstract**

Breast milk is the optimal method to fulfil the nutritional needs of infants for optimal growth and development. However, limited milk production and ejection in the first days after delivery is often a barrier to exclusive breastfeeding. Breast engorgement in breastfeeding mothers is also a common challenge, which can hinder breastfeeding. This study used a case study design with a nursing process approach. The subjects were two breastfeeding mothers over 25 years old who experienced breast engorgement. The interventions provided included a combination of breast care and acupressure, which was carried out for four consecutive days with a duration of 20-30 minutes per session. Data were collected through observation, interview, and cheque sheet. The results showed a significant decrease in the intensity of breast engorgement and an increase in milk production in both subjects. In client I, the frequency of breastfeeding increased from 5 times to 9 times per day, and the frequency of baby's BAK increased from 5 times to 7 times per day. In client II, the frequency of breastfeeding increased from 6 times to 10 times per day, and the frequency of baby's BAK increased from 5 times to 7 times per day. Both clients reported decreased pain and increased comfort while breastfeeding. The combination of breast care and acupressure intervention is effective in overcoming the problem of breast engorgement and increasing milk production in breastfeeding mothers. The researcher suggested the combination of breast care and acupressure as part of breast care management in breastfeeding mothers.

### **Abstrak**

Air Susu Ibu (ASI) merupakan metode optimal untuk memenuhi kebutuhan gizi bayi guna pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Namun, produksi dan ejeksi ASI yang terbatas pada hari-hari pertama setelah melahirkan seringkali menjadi hambatan dalam pemberian ASI eksklusif. Masalah pembengkakan payudara pada ibu menyusui juga merupakan tantangan yang sering ditemui, yang dapat menghambat proses menyusui. Penelitian ini menggunakan desain studi kasus dengan pendekatan proses keperawatan. Subjek penelitian adalah dua ibu menyusui berusia di atas 25 tahun yang mengalami pembengkakan payudara. Intervensi yang diberikan meliputi kombinasi breast care dan akupresur, yang dilakukan selama empat hari berturut-turut dengan durasi 20-30 menit per sesi. Data dikumpulkan melalui metode observasi, wawancara, dan lembar ceklist. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan signifikan pada intensitas pembengkakan payudara dan peningkatan produksi ASI pada kedua subjek. Pada klien I, frekuensi menyusui meningkat dari 5 kali menjadi 9 kali per hari, dan frekuensi BAK bayi meningkat dari 5 kali menjadi 7 kali per hari. Pada klien II, frekuensi menyusui meningkat dari 6 kali menjadi 10 kali per hari, dan frekuensi BAK bayi meningkat dari 5 kali menjadi 7 kali per hari. Kedua klien melaporkan penurunan rasa nyeri dan peningkatan kenyamanan saat menyusui. Kombinasi intervensi breast care dan akupresur efektif dalam mengatasi masalah pembengkakan payudara dan meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. Peneliti menyarankan kombinasi breast care dan akupresur sebagai bagian dari manajemen perawatan payudara pada ibu menyusui.

© The Author(s) 2025  
<https://doi.org/10.52235/lp.v6i1.410>

**Article Info:**

Received : July 18, 2024  
Revised : November 12, 2024  
Accepted : December 12, 2024

**Lentera Perawat**

e-ISSN : [2830-1846](#)  
p-ISSN : [2722-2837](#)



This is an Open Access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](#).

### **Background**

Air Susu Ibu (ASI) adalah metode optimal untuk memenuhi kebutuhan gizi bayi guna pertumbuhan dan perkembangannya (Rosa, Rohana, & Ulfa, 2022). ASI secara alami

dianggap sebagai makanan terbaik yang dapat diberikan kepada bayi baru lahir (Ahmad, Sulaiman, Nik Hussain, & Mohd Noor, 2022). ASI mengandung zat pelindung yang membantu melindungi bayi dari

berbagai penyakit infeksi. Praktik pemberian ASI eksklusif, yang berarti bayi hanya menerima ASI tanpa tambahan cairan seperti susu formula, jus, madu, teh, atau air putih, serta tanpa tambahan makanan padat seperti buah-buahan, bubur, biskuit, atau nasi, dianjurkan hingga usia 6 bulan (Gebremariam, Mulugeta, & Gallegos, 2023). Kenyataan produksi dan ejeksi ASI yang terbatas pada hari-hari pertama setelah melahirkan seringkali menjadi hambatan dalam memberikan ASI secara dini (Bellad et al., 2023).

Ada 52,5% atau hanya setengah dari 2,3 juta bayi berusia kurang dari enam bulan yang mendapat ASI eksklusif di Indonesia atau menurun 12% dari angka di tahun 2023, sedangkan target WHO untuk ASI 70% hak eksklusif di seluruh dunia (Kementerian Kesehatan RI, 2023; WHO, 2021). Di Sumatera Selatan tingkat suplai bayi ASI eksklusif adalah 60,7% (Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan, 2023). Cukupan pemberian ASI eksklusif untuk Kabupaten OKU tahun 2021 sebesar 52,6% meningkat 8,7% dari tahun 2023. Sedangkan persentase bayi bayi yang mendapat cukup ASI eksklusif di Puskesmas Tanjung Agung sebanyak 46% (Dinas Kesehatan Kabupaten OKU, 2023).

Keberhasilan menyusui dapat terhambat ketika ibu dan bayi sama-sama merasakan ketidakpuasan dan kesulitan dalam proses menyusui (Gustirini, 2021). Gagalnya proses menyusui dapat disebabkan oleh berbagai masalah, baik yang terkait dengan ibu maupun bayi (Taqiyah, Sunarti, & Rais, 2023). Beberapa ibu yang kurang memahami masalah tersebut mungkin beranggapan bahwa sumber kesulitan hanya berasal dari anaknya, menyatakan bahwa bayi sering rewel dan menangis saat menyusui, sehingga ibu curiga bahwa ASI yang dihasilkannya kurang baik dan tidak memadai bagi kesehatan anak. Pandangan

ini kadang-kadang mendorong ibu untuk menghentikan pemberian ASI eksklusif (Aulya & Supriaten, 2021).

Masalah pembengkakan payudara pada ibu menyusui sering ditemui di masyarakat banyak ibu yang menganggap rasa sakit di daerah payudara sebagai hal yang biasa dan tidak memerlukan perhatian khusus (Danti, Al Amin, & Nikmah, 2022). Pembengkakan payudara pada ibu menyusui dapat terjadi karena kurangnya kebersihan payudara sebelum dan setelah menyusui (Kunaryanti, Rosida, & Setyo, 2022). Permasalahan ini seringkali dialami oleh wanita yang berusia di atas 25 tahun, dengan 38% dari mereka di seluruh dunia mengalami kesulitan menyusui bayi karena adanya pembengkakan payudara (Purnamayanthi, Ekajayanti, Adhiestiani, & Suparmi, 2021)

Pembengkakan payudara disebabkan oleh kurangnya pengeluaran ASI secara teratur, yang dapat mengakibatkan penumpukan ASI dan pembentukan bendungan (Oriza, 2023). Hal ini membuat payudara menjadi sangat penuh dengan ASI, menghambat aliran susu dan menyebabkan pembengkakan (Rosa & Aisyah, 2024). Jika bendungan ASI tidak segera diatasi, dapat menyebabkan tingkat keparahan yang lebih lanjut (Rosa, Pome, & Rustiati, 2023; Walter, Abele, & Plappert, 2021). Selain itu, pembengkakan payudara juga dapat disebabkan oleh peningkatan produksi ASI yang melebihi kapasitas penyimpanan payudara, dan kondisi ini bisa terjadi baik pada awal masa menyusui maupun selama proses menyusui (Jakaitė et al., 2021).

Tindakan non-farmakologis untuk mengatasi pembengkakan payudara dapat melibatkan perawatan payudara, seperti menggunakan kompres hangat dan melakukan pijatan (Walter et al., 2021). Perawatan payudara, yang juga dikenal sebagai Breast Care, adalah salah satu metode perawatan payudara yang dapat

diterapkan selama masa kehamilan atau nifas (Gustirini, 2021). Dalam mengatasi masalah pada payudara selama menyusui, penggunaan perawatan payudara atau breast care terbukti efektif dalam pencegahan pembengkakan payudara (Taqiyah et al., 2023). Perawatan payudara yang diawasi secara teratur dapat membantu menjaga kesehatan payudara dan mencegah terjadinya infeksi. Melakukan perawatan payudara secara bersama-sama bertujuan untuk memastikan bahwa payudara tetap dalam kondisi yang optimal (Aulya & Supriaten, 2021).

Akupresur berkaitan dengan sistem meridian dan energi vital/chi sie (Ene, Hadi, & Kusumawardani, 2022). Teknik ini melibatkan penekanan menggunakan jari untuk memberikan stimulus sensori otomatis melalui jalur aferen. Hal ini memengaruhi aliran bioenergi yang mengalir dalam satu meridian, menyebabkan fungsi optimal yang terkait dengan organ tersebut (Sajidah, Ramie, & Sa'adah, 2021). Stimulasi ini dapat melewati jalur saraf, somatovisceral, garis meridian, dan menghasilkan reaksi lokal (Yani, Istiqomah, & Retnowuni, 2022). Stimulasi sensorik yang timbul dari akupresur akan mengaktifkan hipofisis posterior dan kelenjar pituitari, yang kemudian berpengaruh pada perbaikan fungsi hormon. Hal ini dapat meningkatkan produksi ASI (Triwidayanti et al., 2023). Penerapan teknik akupresur dapat menjadi solusi untuk mengatasi kendala dalam produksi ASI. Melalui teknik ini, reseptor prolaktin dan oksitosin dapat dioptimalkan (Suwanto & Estri, 2023).

Berdasarkan data tersebut, studi kasus ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada ibu pasca persalinan terkait dengan melakukan kombinasi intervensi breast care dan akupresure terhadap

peningkatkan produksi asi dan perawatan payudara pada ibu menyusui.

## Methods

Desan penelitian ini menggunakan studi kasus dengan pendekatan proses keperawatan. Penelitian studi kasus ini tentang Edukasi pada ibu menyusui dengan ketidaknyamanan post partum berhubungan dengan pembengkakan payudara. Pelaksanaan studi kasus ini berfokus pada edukasi menyusui untuk memperlancar ASI pada perawatan payudara, posisi menyusui dan teknik akupresure. Studi kasus ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Agung.

Subjek dalam studi kasus yang digunakan dalam penelitian ini adalah dua orang klien Ibu menyusui usia 25 tahun ke atas. Adapun kriteria inklusi ini yaitu, Ibu menyusui dengan pembengkakan payudara; Ibu menyusui anak pada usia 1 bulan; Ibu menyusui yang kooperatif dengan perawat; dan Ibu menyusui yang berumur 25 tahun ke atas. Sedangkan kriteria eksklusinya yaitu ibu menyusui dengan gangguan kejiwaan; dan ibu dengan post partum blues.

Analisa dan penyajian data merupakan deskripsi dari hasil penelitian dengan mengacu pada fokus penelitian. Penyajian dan analisis data memuat tentang data dan temuan yang diperoleh dari metode observasi, wawancara dan lembar ceklist sebagai alat untuk memperoleh data yang berkaitan dan mendukung dalam penelitian ini.

## Results

### Pengkajian Keperawatan

Pengkajian klien I didapatkan data Ny.R usia 39 tahun dengan jenis kelamin perempuan. Data subjektif: klien mengatakan pengeluaran ASI sedikit karena payudaranya bengkak dan hanya menyusui dengan payudara sebelah kanan saja karena

payudara sebelah kiri ASI nya tidak keluar sehingga frekuensi bayi menyusui hanya 5-6x/hari dan BAK bayi kurang dari 8x/hari. Klien mengatakan bayi nya sering menangis setelah menyusui. Data objektif: Payudara sebelah kiri ibu tampak bengkak, puting klien tampak kotor pada saat menyusui bayi tidak melekat dengan baik, aerola ibu tidak masuk seluruhnya kedalam mulut bayi, selama menyusui ibu tampak nyeri dan puting lecet, bayi tampak menyusui pada payudara sebelah kanan saja, dan bayi rewel pada saat menyusui.

Klien II didapatkan data Ny.R usia 27 tahun dengan jenis kelamin Perempuan. Data subjektif klien mengatakan memiliki keluhan pengeluaran ASI yang sedikit, klien mengatakan frekuensi menyusui hanya 6-7x/hari, klien mengatakan frekuensi BAK kurang dari 8x/hari, klien mengatakan bayi sering menangis saat menyusui. Data Objektif: Payudara klien tampak bengkak, puting klien tampak kotor, pada saat menyusui bayi tidak melekat dengan baik, areola ibu tidak masuk seluruhnya kedalam mulut bayi, selama menyusui ibu tampak nyeri, bayi rewel pada saat menyusui.

### **Diagnosis Keperawatan**

Diagnosis keperawatan pada kedua pasien yaitu menyusui tidak efektif berhubungan dengan ketidakadekuatan suplai ASI. Menyusui tidak efektif adalah suatu kondisi dimana ibu dan bayi mengalami ketidakpuasan atau kesulitan pada saat menyusui. Menyusui tidak efektif dapat disebabkan oleh beberapa faktor antara lain puting ibu yang terasa nyeri ataupun lecet, terjadi pembengkakan dipayudara puting susu ibu yang datar atau terbenam, bendungan ASI, mastitis, dan abses payudara. Ketidakadekuatan suplai ASI yang dialami oleh pasien dengan menyusui tidak efektif dapat terjadi karena beberapa faktor penyebab, seperti teknik menyusui yang kurang tepat misalnya kesalahan

dalam pelekatan mulut bayi ke puting, terlalu lama menunda untuk menyusui, efek samping obat-obatan tertentu, kondisi ibu dengan penyakit tertentu, riwayat operasi payudara, dan gangguan psikologis seperti stress berat dan depresi pasca melahirkan.

### **Intervensi Keperawatan**

Dalam penanganan masalah menyusui yang tidak efektif, dilakukan serangkaian intervensi keperawatan yang bertujuan untuk meningkatkan status menyusui melalui empat kali pertemuan. Tujuan dan kriteria hasil yang diharapkan meliputi pelekatan bayi yang baik pada payudara ibu, kemampuan ibu dalam memposisikan bayi dengan benar, frekuensi miksi bayi lebih dari delapan kali dalam 24 jam, adanya tetesan atau pancaran ASI, suplai ASI yang adekuat, bayi tidur setelah menyusui, hisapan bayi yang efektif, penurunan lecet pada puting, penurunan kerewelan bayi, dan bayi tidak menangis setelah menyusui.

Intervensi yang diterapkan mencakup tiga aspek utama: observasi, terapeutik, dan edukasi. Pada aspek observasi, dilakukan identifikasi kesiapan dan kemampuan ibu dalam menerima informasi serta identifikasi tujuan atau keinginan menyusui. Pada aspek terapeutik, diberikan materi dan media pendidikan kesehatan, dijadwalkan sesi pendidikan kesehatan sesuai kesepakatan, diberikan kesempatan untuk bertanya, serta dukungan untuk meningkatkan kepercayaan diri ibu dalam menyusui. Sistem pendukung seperti suami, keluarga, tenaga kesehatan, dan masyarakat juga dilibatkan dalam proses ini.

Untuk aspek edukasi, dilakukan konseling menyusui, penjelasan manfaat menyusui bagi ibu dan bayi, pengajaran empat posisi menyusui dan pelekatan yang benar, serta perawatan payudara dengan menggunakan kompres kapas yang telah diberi minyak kelapa. Selain itu, diajarkan juga perawatan

payudara postpartum yang meliputi breast care dan akupresur.

Dengan menerapkan pendekatan ini, diharapkan dapat tercapai peningkatan status menyusui yang efektif dan berkelanjutan, sehingga dapat memberikan manfaat optimal bagi ibu dan bayi.

### Implementasi Keperawatan

Pada klien I dan klien II tahap implementasi yang dilakukan yaitu berdasarkan dari perumusan diagnosis dengan beberapa intervensi maka penulis melakukan implementasi dengan menerapkan breast care dan akupresure. Implementasi dilakukan sebanyak 1 kali sehari selama 4 hari berturut-turut dengan durasi 20-30 menit. Breast care merupakan teknik merawat payudara yang dilakukan ketika dan selama kehamilan serta setelah melahirkan (nifas) dengan tujuan memperlancar dan meningkatkan produksi

ASI, menjaga kebersihan payudara dan area puting susu mengatasi bentuk puting susu yang (inverted) yang datar dan masuk ke dalam.

Selain melakukan breast care penulis juga memberikan edukasi terapi non farmakologi yaitu terapi akupresure untuk meningkatkan produksi asi pada pasien. Akupresur adalah salah satu teknik non farmakologi yang bisa meningkatkan produksi ASI pada ibu yang kurang lancar memproduksi ASI, dengan ilmu penyembuhan dengan menekan, memijat, mengurut bagian dari tubuh untuk mengaktifkan peredaran energi vital atau , yang bermanfaat meningkatkan stamina tubuh, melancarkan peredaran darah mengurangi rasa nyeri dan mengurangi stress atau menenangkan pikiran, akupresur dapat meningkatkan kecukupan ASI.

**Tabel 1.** Hasil evaluasi keperawatan pada klien I

Kriteria hasil	Klien I					
	Hari ke-1	Hari ke-2	Hari ke-3	Hari ke-4	Hari ke-5	Hari ke-6
<b>Perlekatan bayi pada payudara ibu</b>	Cukup meningkat (4)	Meningkat (5)	Meningkat (5)	Meningkat (5)	Meningkat (5)	Meningkat (5)
<b>Miksi bayi lebih dari 8 kali/24 jam</b>	Menurun (1)	Menurun (1)	Sedang (3)	Cukup meningkat (4)	Meningkat (5)	Meningkat (5)
<b>Tetesasi/pancaran ASI</b>	Menurun (1)	Menurun (1)	Cukup meningkat (4)	Meningkat (5)	Meningkat (5)	Meningkat (5)
<b>Intake bayi</b>	Menurun (1)	Menurun (1)	Cukup meningkat (4)	Cukup meningkat (4)	Meningkat (5)	Meningkat (5)
<b>Hisapan bayi</b>	Cukup meningkat (4)	Cukup meningkat (4)	Meningkat (5)	Meningkat (5)	Meningkat (5)	Meningkat (5)
<b>Lecet pada puting</b>	Menurun (5)	Menurun (5)	Menurun (5)	Menurun (5)	Menurun (5)	Menurun (5)
<b>Kelelahan maternal</b>	Menurun (5)	Menurun (5)	Menurun (5)	Menurun (5)	Menurun (5)	Menurun (5)
<b>Kecemasan maternal</b>	Meningkat (1)	Menurun (5)	Menurun (5)	Menurun (5)	Menurun (5)	Menurun (5)
<b>Bayi rewel</b>	Menurun (5)	Meningkat (1)	Cukup menurun (4)	Menurun (5)	Menurun (5)	Menurun (5)
<b>Bayi menangis setelah menyusui</b>	Meningkat (1)	Meningkat (1)	Cukup menurun (4)	Menurun (5)	Menurun (5)	Menurun (5)

### Evaluasi Keperawatan

Studi kasus ini didapatkan hasil bahwa terjadi perubahan terhadap klien sebelum

dan setelah dilakukan penerapan terapi breast care dan akupresure. Pada klien I sebelum diberikan implementasi payudara bengkok sebelah kanan, pengeluaran asi



sedikit, payudara kiri tidak mengeluarkan asi, frekuensi menyusui hanya 5-6x/hari, frekuensi BAK bayi kurang dari 8x/hari, dan bayi sering menagis setelah menyusui. Setelah dilakukan implementasi selama 4 hari berturut-turut didapatkan bahwa payudara kanan sudah tidak bengkak dan payudara kiri mulai keluar asi sedikit-sedikit, pengeluaran asi meningkat, bayi tampak puas menyusui, BAK bayi 7x dalam 24 jam dan bayi sudah tidak menangis setelah menyusui.

Pada klien II sebelum diberikan implementasi payudara bengkak, pengeluaran asi sedikit, payudara kiri tidak mengeluarkan asi, frekuensi menyusui hanya 6-7x/hari, frekuensi BAK bayi kurang dari 8x/hari, dan bayi sering menagis setelah menyusui. Setelah dilakukan implementasi selama 4 hari berturut-turut didapatkan bahwa payudara sudah tidak bengkak dan pengeluaran asi meningkat, bayi tampak puas menyusui, BAK bayi 7x dalam 24 jam dan bayi sudah tidak menangis setelah menyusui.

**Tabel 2.** Hasil evaluasi keperawatan pada klien II

Kriteria hasil	Klien II					
	Hari 1	ke-2	Hari 3	ke-4	Hari ke-5	Hari ke-6
<b>Perlekatan bayi pada payudara ibu</b>	Cukup menurun (2)	Cukup menurun (2)	Cukup meningkat (4)	Meningkat (5)	Meningkat (5)	Meningkat (5)
<b>Miksi bayi lebih dari 8 kali/24 jam</b>	Menurun (1)	Menurun (1)	Cukup menurun (2)	Meningkat (5)	Meningkat (5)	Meningkat (5)
<b>Tetes/pancaran ASI</b>	Menurun (1)	Menurun (1)	Cukup meningkat (4)	Cukup meningkat (4)	Meningkat (5)	Meningkat (5)
<b>Intake bayi</b>	Menurun (1)	Menurun (1)	Sedang (3)	Meningkat (5)	Meningkat (5)	Meningkat (5)
<b>Hisapan bayi</b>	Menurun (1)	Menurun (1)	Meningkat (5)	Meningkat (5)	Meningkat (5)	Meningkat (5)
<b>Lecet pada puting</b>	Menurun (5)	Menurun (5)	Menurun (5)	Menurun (5)	Menurun (5)	Menurun (5)
<b>Kelelahan maternal</b>	Menurun (5)	Menurun (5)	Menurun (5)	Menurun (5)	Menurun (5)	Menurun (5)
<b>Kecemasan maternal</b>	Menurun (5)	Menurun (5)	Menurun (5)	Menurun (5)	Menurun (5)	Menurun (5)
<b>Bayi rewel</b>	Meningkat (1)	Meningkat (1)	Cukup meningkat (2)	Cukup menurun (4)	Menurun (5)	Menurun (5)
<b>Bayi menangis setelah menyusui</b>	Meningkat (1)	Meningkat (1)	Cukup meningkat (2)	Cukup menurun (4)	Menurun (5)	Menurun (5)

Studi kasus ini didapatkan terjadinya perubahan terhadap status menyusui klien setelah dilakukan penerapan breast care dan akupresure pada klien post partum yang mengalami ketidakefektifan menyusui

## Discussion

Studi kasus ini dilakukan pada klien I dan klien II selama 5 kali kunjungan didapat kan bahwa edukasi menyusui efektif untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang menyusui, ASI dan cara memperlancar ASI dibuktikan dengan meningkatnya pengeluaran ASI ibu, frekuensi BAK dan

frekuensi menyusui bayi. Perawatan payudara breast care dan akupresure efektif untuk meningkatkan produksi ASI dan untuk perawatan payudara bengkak dibuktikan dengan frekuensi bayi menyusui dan frekuensi BAK bayi meningkat.

Hal ini sejalan dengan temuan Mukarramah, Nurdin, and Ahmad (2021) pengaruh menunjukkan bahwa perawatan payudara secara signifikan berpengaruh terhadap kelancaran produksi ASI ibu postpartum. Rata-rata produksi ASI ibu yang melakukan perawatan payudara lebih tinggi jika dibandingkan dengan ibu yang tidak

melakukan perawatan payudara. Didukung oleh studi Inayah, Harnany, Hartati, and Pratikwo (2023) yang dilakukan selama 3 hari berturut-turut pada 2 klien didapatkan hasil evaluasi masalah menyusui tidak efektif sudah teratasi (status menyusui efektif) dengan kriteria hasil suplai ASI meningkat, posisi dan perlekatan sudah tepat, payudara terasa kosong isapan bayi meningkat, intake bayi meningkat.

Studi Wulandari, Hasanah, and Sabrian (2023) melaporkan pemberian akupresur selama 2 sesi dalam waktu 15 menit selama 3 hari pada 34 responden menunjukkan bahwa akupresur mempunyai pengaruh terhadap produksi ASI karena penekanan yang dilakukan dapat mempengaruhi pelepasan hormon prolaktin yang selanjutnya akan membantu peningkatan produksi ASI. Didukung dengan Indrayani, Choirunnisa, and Nurani (2023) menunjukkan bahwa edukasi dan intervensi akupresur bermanfaat untuk meningkatkan jumlah produksi ASI.

Kombinasi intervensi breast care dan akupresur dapat memberikan dampak positif yang signifikan terhadap peningkatan produksi ASI dan perawatan payudara pada ibu menyusui. Breast care adalah perawatan yang dilakukan pada payudara untuk menjaga kebersihan, kesehatan, dan kelancaran aliran ASI (Gustirini, 2021). Akupresur adalah teknik pengobatan tradisional yang melibatkan penekanan pada titik-titik tertentu di tubuh untuk merangsang fungsi organ dan sistem tubuh (Fatrin et al., 2024; Triwidayanti et al., 2023). Kombinasi kedua intervensi ini memiliki dasar fisiologis yang kuat untuk mendukung produksi ASI dan menjaga kesehatan payudara.

Secara fisiologis, breast care melibatkan pijatan lembut dan kompres hangat yang dapat meningkatkan aliran darah ke jaringan payudara (Danti et al., 2022).

Peningkatan sirkulasi darah ini membantu dalam memperbaiki aliran ASI dan mencegah penyumbatan saluran susu (Rosa & Aisyah, 2024). Perawatan payudara yang baik juga dapat mengurangi risiko infeksi dan mastitis, yang sering kali menjadi penghalang dalam proses menyusui (Rosa, 2022; Suryanti & Rizkia, 2022). Pijatan pada payudara dapat merangsang kelenjar susu untuk memproduksi lebih banyak ASI, serta membantu mengosongkan payudara secara efektif sehingga produksi ASI dapat terus berlanjut (Taqiyah et al., 2023).

Akupresur bekerja dengan merangsang titik-titik tertentu yang terkait dengan produksi ASI dan fungsi payudara (Indrayani et al., 2023). Titik-titik akupresur yang sering digunakan untuk meningkatkan produksi ASI meliputi titik-titik pada tangan, kaki, dan sekitar payudara (Yani et al., 2022). Penekanan pada titik-titik ini dapat merangsang sistem saraf dan meningkatkan pelepasan hormon oksitosin dan prolaktin (Sari & Farida, 2021). Oksitosin berperan dalam refleksi let-down, yang membantu ASI keluar dari payudara, sementara prolaktin berperan langsung dalam produksi ASI. Dengan merangsang titik-titik akupresur ini, produksi ASI dapat ditingkatkan secara alami (Sajidah et al., 2021).

Kombinasi breast care dan akupresur juga dapat memberikan efek relaksasi yang signifikan bagi ibu menyusui. Stres dan kecemasan sering kali menjadi faktor penghambat dalam produksi ASI (Fasiha & Sahrani, 2022). Ketika seorang ibu merasa rileks dan nyaman, tubuhnya lebih mampu memproduksi dan mengeluarkan ASI (Ma'rifah & Herawati, 2022). Breast care dengan kompres hangat dan pijatan lembut dapat membantu ibu merasa lebih nyaman dan rileks, sementara akupresur dapat mengurangi ketegangan dan meningkatkan kesejahteraan emosional (Kustriyani et al.,

2022). Efek gabungan dari kedua intervensi ini dapat menciptakan lingkungan yang optimal untuk produksi ASI (Apreliasari & Risnawati, 2021).

Secara keseluruhan, kombinasi intervensi breast care dan akupresur menawarkan pendekatan holistik yang efektif untuk meningkatkan produksi ASI dan perawatan payudara pada ibu menyusui (Hartati, Aisyah, Rahmawati, 2024; Mukarramah et al., 2021). Dengan memahami mekanisme fisiologis di balik kedua intervensi ini, tenaga kesehatan dapat memberikan dukungan yang lebih baik bagi ibu menyusui, membantu mereka mengatasi tantangan dalam menyusui, dan memastikan bayi mendapatkan nutrisi yang cukup (Rosa et al., 2023; Zelharsandy & Soleha, 2024).

## Conclusion and Recommendation

Studi kasus ini menyimpulkan bahwa perawatan payudara breast care dan akupresur terhadap ketidakadekatan suplai ASI pada bayi efektif untuk meningkatkan produksi ASI dan untuk perawatan payudara bengkak dibuktikan dengan frekuensi bayi menyusu dan frekuensi BAK bayi meningkat. Hasil penelitian ini dapat menambah informasi tentang teknik yang dapat dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI dan perawatan payudara bengkak yaitu dengan cara menerapkan perawatan payudara breast care dan akupresur terutama bagi klien I dan II serta diharapkan kepada suami klien untuk meneruskan perawatan payudara breast care dan akupresur yang telah diajarkan oleh peneliti.

## References

- Ahmad, R. S., Sulaiman, Z., Nik Hussain, N. H., & Mohd Noor, N. (2022). Working mothers' breastfeeding experience: a phenomenology qualitative approach. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 22(1), 85-90.
- Apreliasari, H., & Risnawati, R. (2021). Pengaruh pijat oksitosin terhadap peningkatan produksi ASI. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Ar-Rum Salatiga*, 5(1), 48-52.
- Aulya, Y., & Supriaten, Y. (2021). Pengaruh Perawatan Payudara Terhadap Bendungan Asi Pada Ibu Nifas. *Menara Medika*, 3(2).
- Bellad, R. M., Mahantshetti, N. S., Charantimath, U. S., Ma, T., Washio, Y., Short, V. L., . . . Derman, R. J. (2023). A training curriculum for an mHealth supported peer counseling program to promote exclusive breastfeeding in rural India. *International Breastfeeding Journal*, 18(1), 6. doi:10.1186/s13006-023-00546-4
- Danti, R. R., Al Amin, M., & Nikmah, A. N. K. (2022). Pengaruh Metode Breast Care terhadap Pencegahan Bendungan Air Susu Ibu (Asi) pada Ibu Nifas. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, 9(2), 141-149.
- Dinas Kesehatan Kabupaten OKU. (2023). Profil Kesehatan Kabupaten Ogan Komering Ulu 2022. Kabupaten OKU: Dinas Kesehatan Kabupaten OKU.
- Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan. (2023). Profil kesehatan Provinsi Sumatera Selatan tahun 2022. Palembang: Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan.
- 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. doi:10.33024/mnj.v4i8.6425
- Fasiha, F., & Sahrani, N. U. (2022). Studi Kasus: Penerapan Pijat Oksitosin Untuk Mengatasi Keterlambatan Onset Laktasi Pada Periode Awal Postpartum. *Jurnal Kebidanan*, 2(2), 85-95.
- Fatrin, T., Sari, Y., Sari, W. P., & Oktarina, D. (2024). Pengaruh Pemberian Tumisan Daun Pepaya Muda (Carica Pepala L.) Terhadap Kecukupan Produksi ASI pada Ibu Nifas yang Menyusui. *Lentera Perawat*, 5(1), 33-38.
- Gebremariam, K. T., Mulugeta, A., & Gallegos, D. (2023). Theory-based mHealth targeting fathers and mothers to improve exclusive breastfeeding: a quasi-experimental study. *International Breastfeeding Journal*, 18(1), 2. doi:10.1186/s13006-022-00537-x
- Gustirini, R. (2021). Perawatan Payudara Untuk Mencegah Bendungan Asi Pada Ibu Post Partum. *Midwifery Care Journal*, 2(1), 9-14.
- Hartati, Y., Aisyah, S., & Rahmawati, E. (2024). Faktor yang Berhubungan dengan Pemberian ASI Eksklusif pada Bayi Usia 7 Sampai 12 Bulan. *Lentera Perawat*, 5(1), 149-155.
- Inayah, M., Harnany, A. S., Hartati, H., & Pratikwo, S. (2023). Implementasi Keperawatan Breast Care Pada Ibu Post Partum Dengan Masalah Menyusui Tidak Efektif di RSUD Kraton Kabupaten Pekalongan.



- Jurnal Lintas Keperawatan, 4(2). doi:10.31983/jlk.v4i2.10644
- 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. doi:10.37287/jpm.v5i1.1577
- Jakaitė, V., Peštenytė, A., Zakarevičienė, J., Sniečkuvienė, V., Žitkutė, V., Ramašauskaitė, D., & Domža, G. (2021). Predictors of exclusive breastfeeding in the first six months: four consecutive surveys in a tertiary hospital in Lithuania. *International Breastfeeding Journal*, 16, 1-9. doi:https://doi.org/10.1186/s13006-021-00364-6
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). Hasil utama Riskesdas 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Kunaryanti, K., Rosida, S. R., & Setyo, N. N. (2022). Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Posyandu Dengan Partisipasi Kunjungan Ke Posyandu Balita Di Kelurahan Bendungan Kedawung Sragen. *Jurnal Keperawatan CARE*, 12(2), 24-35.
- Kustriyani, M., Prasetyorini, H., Arifianto, A., Aini, D. N., Mariyati, M., & Wulandari, P. (2022). Peningkatan Kemampuan Kader melalui Pelatihan Pijat Oksitosin dan Teknik Marmet untuk Ibu Menyusui. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 4(4), 571-576. doi:10.37287/jpm.v4i4.1300
- Ma'rifah, N., & Herawati, I. (2022). Perbedaan Pengaruh Pijat Woolwich dan Pijat Oksitosin Terhadap Kelancaran ASI pada Ibu Nifas Hari Ke 1-3 di PMB Surailly Kab. Bogor. *Wellness And Healthy Magazine*, 4(2), 141-146. doi:10.30604/well.229422022
- Mukarramah, S., Nurdin, S. S. I., & Ahmad, Z. F. (2021). Pengaruh Perawatan Payudara Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Postpartum Di Puskesmas Kassi-Kassi, Makassar. *Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*, 12(1), 11-16. doi:10.32382/jmk.v12i1.2143
- Oriza, N. (2023). Faktor yang mempengaruhi bendungan ASI pada Ibu Nifas. *Nursing Arts*, 13(1), 29-40.
- Purnamayanthi, P. P. I., Ekajayanti, P. P. N., Adhiestiani, N. M. E., & Suparmi, W. (2021). Atasi Bendungan Asi Pada Ibu Nifas Dengan Hipnobreastfeeding Di Puskesmas Pembantu Penarukan, Tabanan. *Jurnal Altifani Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 1(4), 317-324.
- Rosa, E. F. (2022). Android-Based Breastfeeding Counseling for the Success of Exclusive Breastfeeding during the Covid-19 Pandemic [Konseling Menyusui Berbasis Android terhadap Keberhasilan Asi Eksklusif di Masa Pandemi Covid-19]. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(2), 659-668. doi:10.31539/jks.v5i2.3145
- Rosa, E. F., & Aisyah, M. E. (2024). Edukasi Teknik Menyusui pada Ibu dengan Defisit Pengetahuan Perlekatan Menyusui: Studi Kasus. *Jurnal Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya*, 10(1), 40-45. doi:10.59374/jakhkj.v10i1.372
- Rosa, E. F., Pome, G., & Rustiati, N. (2023). Edukasi Massage Oksitosin Pada Ibu Menyusui Dengan Masalah Menyusui Tidak Efektif. *Cendekia Medika: Jurnal Stikes Al-Maarif Baturaja*, 8(2), 189-197. doi:10.52235/cendekiamedika.v8i2.238
- Rosa, E. F., Rohana, I. G. A. P. D., & Ulfa, M. H. (2022). Effectiveness of exclusive breastfeeding holistic education. *Rawal Medical Journal*, 47(4), 1026-1026.
- Sajidah, A., Ramie, A., & Sa'adah, G. (2021). Literature Review Pengaruh Akupresur Pada Ibu Menyusui Terhadap Peningkatan Kecukupan Asupan Asi Bayi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*, 9(2), 101-108. doi:10.54004/jikis.v9i2.33
- Sari, A. P., & Farida, F. (2021). Kombinasi Teknik Effleurage Massage dan Terapi Akupresur terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Combination of Effleurage Massage Techniques and Acupressure Therapy for Back Pain among Third Trimester Pregnant. *Jurnal Bidan Cerdas*, 3(4), 137-145.
- Suryanti, Y., & Rizkia, R. (2022). Penyuluhan Perawatan Payudara Pada Ibu Nifas. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 421-424.
- Suwanto, M. A., & Estri, B. A. (2023). Pengaruh Akupresur Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas di Puskesmas Molingkapoto, Gorontalo Utara. *Jurnal Promotif Preventif*, 6(2), 352-357. doi:10.47650/jpp.v6i2.777
- Taqiyah, Y., Sunarti, S., & Rais, N. F. (2023). Pengaruh perawatan payudara terhadap bendungan asi pada ibu post partum di Rsia Khadijah I Makassar. *Journal of islamic nursing*, 4(1), 12-16.
- Triwidayanti, T., Ahmad, M., Sinrang, A. W., Usman, A. N., Syamsuddin, S., Arsyad, M. A., & Arsyad, N. A. (2023). Pijat Punggung dan Akupresur untuk Produksi ASI pada Ibu Postpartum Multipara: Quasi Eksperimen. *Faletehan Health Journal*, 10(01), 101-106. doi:10.33746/fhj.v10i01.511
- Walter, M. H., Abele, H., & Plappert, C. F. (2021). The Role of Oxytocin and the Effect of Stress During Childbirth: Neurobiological Basics and Implications for Mother and Child. *Front Endocrinol (Lausanne)*, 12, 742236. doi:10.3389/fendo.2021.742236
- WHO. (2021). Global breastfeeding scorecard 2021: protecting breastfeeding through bold national

actions during the COVID-19 pandemic and beyond. Retrieved from <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/348546/WHO-HEP-NFS-21.45-eng.pdf>

Wulandari, A. S., Hasanah, O., & Sabrian, F. (2023). Pengaruh Akupresur Terhadap Produksi Air Susu Ibu. *Jurnal Ners Indonesia*, 10(1), 51-60. doi:10.31258/jni.10.1.51-60

Yani, D. P., Istiqomah, S. B. T., & Retnowuni, A. (2022). Efektifitas Terapi Pijat Laktasi Oksitosin dan Akupresur Titik Zhongfu terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum. *JURNAL ILKES (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 13(1), 63-74.

Zelharsandy, V. T., & Soleha, M. (2024). Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Kepok Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui. *Lentera Perawat*, 5(1), 172-177.