

EFEKTIVITAS TERAPI AKUPRESUR TITIK ST15 TERHADAP PENINGKATAN VOLUME ASI PADA IBU NIFAS DI PMB EKA SRIWAHYUNI KOTA MEDAN

Fatimah Az-Zahra⁽¹⁾, Yulia Fatma Nasution⁽²⁾, Nopita Yanti Sitorus⁽³⁾, Desi Handayani Lubis⁽⁴⁾

^(1,2,3,4)Program Studi Sarjana, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Flora, Medan, Indonesia

*email: fatimahimahaz@gmail.com, yuliafatmanst@gmail.com, nopistr27@gmail.com, desihandayani lubis84@gmail.com

ABSTRAK

Produksi ASI yang kurang lancar menjadi salah satu kendala dalam keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk meningkatkan volume ASI adalah terapi akupresur pada titik ST15, yang bekerja melalui stimulasi sistem saraf sehingga meningkatkan sekresi hormon prolaktin dan oksitosin yang berperan dalam produksi dan pengeluaran ASI. Metode penelitian ini menggunakan desain *pre-eksperimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Penelitian ini dilaksanakan di PMB Eka Sriwahyuni Kota Medan dengan jumlah sampel sebanyak 30 ibu nifas yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Intervensi berupa terapi akupresur pada titik ST15 dilakukan 2 kali sehari selama 3 hari berturut-turut. Data analisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* karena data tidak berdistribusi normal, dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian ini menunjukkan, sebelum diberikan terapi akupresur, sebagian besar responden memiliki volume ASI kategori cukup (30-60 ml), yaitu sebanyak 24 responden (80,0%), sedangkan 6 responden (20,0%) berada pada kategori kurang (<30 ml). Setelah intervensi, 26 responden (86,7%) berada pada kategori baik (>60 ml) dan 4 responden (13,3%) berada pada kategori cukup (30-60 ml). Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan 28 responden (93,3%) mengalami peningkatan volume ASI, 2 responden (6,7%) tidak mengalami perubahan dan tidak terdapat responden yang mengalami penurunan volume ASI. Nilai $Z = 5,013$ dengan *Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,000* ($p < 0,5$) menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna antara volume ASI sebelum dan sesudah pemberian terapi akupresur. Terapi akupresur titik ST15 efektif meningkatkan volume ASI pada ibu nifas di PMB Eka Sriwahyuni Kota Medan dan dapat direkomendasikan sebagai intervensi nonfarmakologis dalam pelayanan kebidanan untuk mendukung keberhasilan menyusui.

Kata Kunci: akupresur ST15, volume ASI, ibu nifas, terapi nonfarmakologis, menyusui

ABSTRACT

Insufficient breast milk production remains one of the major challenges to the successful implementation of exclusive breastfeeding. One non-pharmacological intervention that may be used to increase breast milk volume is acupressure therapy at the ST15 acupoint, which stimulates the nervous system to enhance the secretion of prolactin and oxytocin, the hormones responsible for breast milk production and ejection. This study aimed to determine the effectiveness of ST15 acupressure therapy in increasing breast milk volume among postpartum mothers at Eka Sriwahyuni Independent Midwifery Practice (PMB), Medan. This study employed a pre-experimental design using a one-group pretest-posttest approach. The study was conducted at Eka Sriwahyuni Independent Midwifery Practice (PMB), Medan, involving 30 postpartum mothers selected using a purposive sampling technique. The intervention consisted of ST15 acupressure therapy administered twice daily for three consecutive days. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed-Ranks Test because the data were not normally distributed, with a significance level of $\alpha = 0,05$. The results showed that prior to the intervention, most respondents had a moderate breast milk volume (30-60 mL), accounting for 24 respondents (80,0%), while 6 respondents (20,0%) had a low breast milk volume (<30 mL). Following the intervention, 26 respondents (86,7%) achieved a high breast milk volume (>60 mL), while 4 respondents (13,3%)

remained in the moderate category (30-60 mL). The Wilcoxon Signed-Ranks Test indicated that 28 respondents (93,3%) experienced an increase in breast milk volume, 2 respondents (6,7%) showed no change, and none experienced a decrease in breast milk volume. The statistical analysis yielded a Z value of 5.013 with an Asymp. Sig. (2-tailed) value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a statistically significant difference in breast milk volume before and after the administration of ST15 acupressure therapy. ST15 acupressure therapy was effective in increasing breast milk volume among postpartum mothers at Eka Sriwahyuni Independent Midwifery Practice (PMB), Medan, and may be recommended as a non-pharmacological intervention in midwifery practice to support successful breastfeeding.

Keywords: *ST15 Acupressure, Breast Milk Volume, Postpartum Mothers, Non-pharmacological Therapy, Breastfeeding*

PENDAHULUAN

ASI eksklusif adalah memberikan ASI kepada bayi mulai dari lahir sampai 6 bulan tanpa memberikan minuman atau makanan lain selain obat dan vitamin tertentu. (Rahmawati, 2024). Praktik ini merupakan intervensi paling efektif dalam meningkatkan status kesehatan bayi dan menurunkan angka kesakitan serta kematian bayi. Pemberian ASI eksklusif tidak hanya berdampak pada kesehatan individu tetapi juga berkontribusi terhadap peningkatan sumber daya manusia, pertumbuhan ekonomi, serta pembangunan sosial suatu negara. (Kemenkes RI, 2024).

Secara global kecakupan ASI eksklusif belum mencapai target internasional. *UNICEF* melaporkan bahwa cakupan ASI eksklusif secara global adalah 47,8%, angka ini masih di bawah target global pemberian ASI eksklusif yaitu pada angka 50% untuk tahun 2025. Target tersebut merupakan bagian dari upaya peningkatan kesehatan ibu dan anak yang juga didukung oleh *WHO* melalui *Global Nutrition Targets*. Hal ini menunjukkan bahwa upaya peningkatan keberhasilan menyusui masih menjadi prioritas masalah kesehatan masyarakat dunia (*UNICEF*, 2023).

Angka cakupan bayi berusia 6 bulan yang mendapat ASI eksklusif tahun 2023 di Indonesia yaitu sebesar 63,9%. Capaian tersebut telah mencapai target program tahun 2023 yaitu 50%. Persentase cakupan pemberian ASI eksklusif tertinggi pada Provinsi Nusa Tenggara Barat (81,1%), sedangkan persentase terendah di Provinsi Papua Barat (10,9%). Terdapat 14 Provinsi yang belum mencapai target program tahun 2023, yaitu Provinsi Kalimantan Utara, Riau, Maluku Utara, Sumatera Utara, Sulawesi Utara, Sulawesi Barat, Gorontalo, Maluku, Papua Tengah, Papua Selatan, Papua Pegunungan, Papua, Papua Barat Daya, dan Papua Barat (Kemenkes RI, 2024).

Di Provinsi Sumatera Utara pada tahun 2023, persentase bayi yang mendapatkan ASI eksklusif hanya mencapai 41,8%. Angka ini masih dibawah target rencana strategis Dinas Kementerian Kesehatan, yaitu 50%. Hal ini menunjukkan bahwa upaya peningkatan praktik menyusui masih perlu diperkuat (Kemenkes RI, 2024).

Berdasarkan data tersebut terlihat bahwa cakupan pemberian ASI eksklusif masih belum optimal baik secara global maupun regional, termasuk di Sumatera Utara yang masih berada di bawah target. Selain itu, permasalahan utama dalam pemberian ASI eksklusif tidak hanya berkaitan dengan faktor sosial dan perilaku ibu, tetapi juga dipengaruhi oleh aspek fisiologis, salah satunya adalah ketidaklancaran produksi ASI. Jika kondisi ini tidak ditangani, maka dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan bayi, seperti infeksi, malnutrisi, serta berkontribusi terhadap peningkatan angka kesakitan dan kematian bayi (Widiastuti & Jati, 2020).

Mengacu pada permasalahan tersebut, diperlukan intervensi yang efektif, aman, dan mudah diterapkan untuk membantu meningkatkan produksi ASI, salah satu alternatif yang potensial adalah pengobatan non-farmakologis terapi akupresur. Titik terapi akupresur titik ST15 (*Wuyi*) merupakan titik yang berada di area payudara dan berkaitan langsung dengan kelenjar mammae. Stimulasi pada titik-titik ini dapat meningkatkan aliran darah ke jaringan payudara sehingga mendukung proses produksi ASI (Ernawati dkk, 2025).

Akupresur berperan dalam meningkatkan produksi ASI melalui beberapa mekanisme, yaitu dengan menstimulasi sistem saraf, akupresur memicu aktivitas hipotalamus dan kelenjar hipofisis, yang meningkatkan hormon prolaktin dan oksitosin yakni dua hormon utama dalam produksi ASI. Akupresur dapat membantu melancarkan aliran energi (*Qi*) dan darah ke area payudara, yang mendukung kelancaran ASI. Selain itu, tekanan pada titik-titik ST15 ini dapat memperlancar peredaran darah di payudara dan memperkuat fungsi kelenjar susu, akupresur juga dapat memberikan efek relaksasi yang dapat menurunkan stress ibu sehingga mendukung kelancaran proses laktasi (Juliani dkk, 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh Dewi Ramadani (2019) yang berjudul Pengaruh Akupresur Terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Nifas Di Klinik Bersalin Trismaliah Desa Laut Dendang Kecamatan Medan Tembung dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif, dengan desain *Quasi-eksperimental design* menggunakan pendekatan *Pre-post onlu control*, sebanyak 30 ibu menyusui. Dibagi menjadi dua sampel, 15 kelompok kontrol dan 15 kelompok intervensi. Berdasarkan dari hasil uji statistik antar kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan uji *Mann Whitney* didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada produksi ASI dengan nilai signifikansi 0.004 ($p < 0.05$). Dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh terhadap terapi akupresur untuk peningkatan produksi ASI pada ibu nifas (Ramadani dkk, 2019).

Penelitian yang juga dilakukan oleh Yetti Dynaria Siregar dkk (2026) yang berjudul Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Peningkatan Volume ASI Pada Ibu *Postpartum* Di Klinik Hj. Dewi Sasmera dengan menggunakan metode kuantitatif dengan desain *pre-eksperimental*, yaitu *one group pretest* dan *posttest design*, dengan sampel 20 responden. Dalam penelitian ini dilakukan pengukuran volume ASI sebelum dilakukan terapi akupresur pada sampel, kemudian dilakukan terapi akupresur pada pagi hari dengan durasi 1 menit per titik selama 5-10 menit dan dilakukan selama lima hari berturut-turut. Dalam penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan volume ASI setelah diberikan terapi akupresur yaitu nilai rata-rata produksi ASI sebelum terapi akupresur adalah 38,55, sedangkan setelah terapi meningkat menjadi 200,75. Menurut asumsi peneliti bahwa terapi akupresur dapat memperlancar dan meningkatkan volume ASI pada ibu *postpartum* (Yetti dkk, 2026).

PMB Eka Sriwahyuni merupakan salah satu fasilitas pelayanan kesehatan yang memberikan pelayanan kebidanan berbasis komplementer, memiliki jumlah ibu nifas yang cukup banyak yaitu 51 orang pada bulan Maret 2026. Namun masih ditemukan 4 dari 6 ibu dengan keluhan produksi ASI yang sedikit atau kurang lancar, sehingga diperlukan intervensi berbasis *eviden* yang dapat di aplikasikan secara praktis.

Berdasarkan uraian tersebut, terdapat kesenjangan antara tingginya kebutuhan peningkatan produksi ASI dengan pemanfaatan pemberian terapi komplementer yang masih terbatas khususnya akupresur pada titik ST15. Oleh karena itu peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai efektivitas terapi akupresur titik ST15 terhadap peningkatan volume ASI pada ibu nifas di PMB Eka Sriwahyuni tahun 2026.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan desain *pre-eksperimental* menggunakan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Pada desain ini peneliti melakukan pengukuran volume ASI sebelum intervensi (*pretest*) kemudian memberikan terapi akupresur pada titik ST15 dan selanjutnya melakukan pengukuran kembali volume ASI setelah intervensi (*posttest*).. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu postpartum yang mendapatkan perawatan di PMB Eka Sriwahyuni pada bulan Juni tahun 2026 dengan jumlah 45 ibu postpartum. Sampel dalam penelitian ini adalah 30 responden ibu menyusui. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan *purposive sampling*, dan besar sampel dalam penelitian ini adalah 49 responden. Uji statistik yang digunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*. Surat layak etik penelitian ini no : 009/KEPPI-FIK/UPP/2026.

HASIL DAN PEMBAHASAN

. Penelitian ini dipilih di PMB Eka Sriwahyuni karena jumlah ibu postpartum yang cukup banyak serta tersedia responden yang sesuai dengan kriteria penelitian penelitian mengenai efektivitas terapi akupresur titik ST15 terhadap peningkatan volume ASI.

Karakteristik Responden Penelitian mayoritas responden dalam penelitian ini merupakan ibu Multipara, yaitu sebanyak 17 orang (56,7%), dan minoritas kelompok ibu primipara yaitu sebanyak 13 orang (43,3%). Seluruh umur responden berada pada kelompok usia 20-35 tahun, yaitu sebanyak 30 orang (100%). Mayoritas responden bekerja, yaitu sebanyak 23 orang (76,7%), sedangkan 7 orang (23,3%) ibu tidak bekerja. Tingkat pendidikan responden dengan pendidikan SMA dan Perguruan tinggi masing-masing berjumlah 15 orang (50%), dan tingkat kepatuhan terhadap pelaksanaan terapi akupresur, mayoritas responden memiliki kepatuhan tinggi, yaitu 26 orang (86,7%), sedangkan 4 orang (13,3%) tergolong kurang patuh.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Jumlah Volume ASI Sebelum Intervensi (*Pre-Test*)

No.	Jumlah Volume ASI (<i>pre-test</i>)	Frekuensi (<i>n</i>)	Persentase (%)
1	Kurang	6	20.0
2	Cukup	24	80.0
3	Baik	-	-
Total		30	100.0

Berdasarkan Tabel 1. diketahui bahwa sebelum diberikan terapi akupresur titik ST15, mayoritas responden memiliki volume ASI dalam kategori cukup (30-60 ml), yaitu sebanyak 24 responden (80,0%), sedangkan 6 responden (20,0%) berada pada kategori kurang (<30 ml).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Jumlah Volume ASI Setelah Intervensi (*Posttest*)

No.	Jumlah Volume ASI (<i>post-test</i>)	Frekuensi (<i>n</i>)	Persentase (%)
1	Kurang	-	-
2	Cukup	4	13.3
3	Baik	26	86.7
Total		30	100,0

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa setelah diberikan terapi akupresur, terjadi peningkatan volume ASI, di mana sebanyak 26 responden (86,7%) berada pada kategori baik (>60 ml), sementara 4 responden (13,3%) masih berada pada kategori cukup (30-60 ml).

Tabel 3. Nilai Rata-Rata Volume ASI *Pretest* Dan *Posttest*

Variabel	Pre-Test	Post-Test
N	30	30
Mean	1,80	2,87

Berdasarkan Tabel 3. nilai rata-rata kategori volume ASI juga meningkat dari 1,80 pada saat *pre-test* menjadi 2,87 pada saat *post-test*. Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan volume ASI setelah pemberian terapi akupresur titik ST15.

Tabel 4. Uji Normalitas Volume ASI Pre-Test dan Post-Test

Variabel	Statistic	df	Sig.
Volume ASI Pre-Test	.492	30	.000
Volume ASI Post-Test	.404	30	.000

Berdasarkan Tabel 4. diketahui bahwa nilai signifikansi (*p-value*) untuk variabel volume *pre-test* dan *post-test* menggunakan metode *Shapiro-Wilk* adalah sebesar 0,000. Mengingat nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi yang ditentukan ($p < 0,05$), sehingga data dinyatakan tidak berdistribusi normal. Dengan demikian, analisis selanjutnya menggunakan uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* sebagai uji nonparametrik untuk mengetahui pengaruh terapi akupresur titik ST15 terhadap peningkatan volume ASI pada ibu nifas.

Tabel 5. Analisis Efektivitas Terapi Akupresur Titik ST15 Terhadap Peningkatan Volume ASI Pada Ibu Nifas di PMB Eka Sriwahyuni Kota Medan

	Keterangan	N	Mean	Z	Sig (2-tailed)
Volume ASI Pre-test & Post-test	Negative Ranks	0	.00	-5.013	0,000
	Positive Ranks	28	14.50		
	Ties	2			
Total		30			

Berdasarkan Tabel 4.6 menunjukkan hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* diperoleh *Negative Ranks* sebanyak 0 responden (0%), *Positive Ranks* sebanyak 28 responden (93,3%), dan *Ties* sebanyak 2 responden (6,7%). Hal ini menunjukkan bahwa sebanyak 28 responden mengalami peningkatan volume ASI setelah diberikan terapi akupresur titik ST15, sedangkan 2 responden tidak mengalami perubahan, dan tidak terdapat responden yang mengalami penurunan volume ASI. Hasil uji statistic diperoleh nilai $Z = -5,013$ dengan *Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,000 ($p < 0,05$). Maka H_0 ditolak dan H_a diterima, dengan demikian terdapat perbedaan yang signifikan antara volume ASI sebelum dan sesudah pemberian terapi akupresur titik ST15. Oleh karena itu, terapi akupresur titik ST15 terbukti efektif dalam meningkatkan volume ASI pada ibu nifas di PMB Eka Sriwahyuni Kota Medan.*

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebelum diberikan terapi akupresur titik ST15, sebagian besar responden memiliki volume ASI dalam kategori cukup (30-60 ml) sebanyak 24 responden (80,0%), sedangkan 6 responden (20,0%) masih berada pada kategori kurang (<30 ml). Hasil analisis deskriptif juga menunjukkan bahwa nilai rata-rata (mean) volume ASI sebelum diberikan terapi adalah 1,80 dengan standar deviasi 0,407. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pada awal masa nifas sebagian besar ibu belum mencapai volume ASI yang optimal.

Nilai standar deviasi volume ASI sebelum intervensi sebesar 0,407 menunjukkan bahwa variasi kategori volume ASI antar responden sebelum diberikan terapi akupresur relatif kecil. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden memiliki kondisi awal yang hampir sama, yaitu didominasi oleh kategori cukup (30-60 ml) dan sebagian

kecil berada pada kategori kurang (<30 ml). Dengan demikian, penyebaran data sebelum intervensi dapat dikatakan cukup homogen.

Kondisi ini merupakan keadaan yang sering dijumpai pada ibu nifas, terutama pada beberapa hari pertama setelah persalinan. Pada periode tersebut tubuh ibu masih berada dalam fase laktogenesis, yaitu fase ketika produksi ASI mulai meningkat setelah plasenta lahir. Pada awal masa nifas produksi ASI umumnya masih terbatas karena hormon prolaktin dan oksitosin belum bekerja secara optimal, sehingga volume ASI yang dihasilkan belum maksimal. Produksi ASI akan meningkat secara bertahap apabila terdapat rangsangan yang cukup melalui hisapan bayi maupun stimulasi lain yang dapat mengaktifkan refleks prolaktin dan oksitosin. Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa pengeluaran ASI secara optimal mulai terjadi beberapa hari setelah persalinan dan akan terus meningkat apabila payudara mendapatkan stimulasi secara adekuat. Produksi ASI pada ibu menyusui normal dapat mencapai sekitar 500-800 ml per hari setelah proses laktasi berlangsung dengan baik.

Selain proses fisiologis, produksi ASI juga dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti usia ibu, status gizi, paritas, frekuensi menyusui, kondisi psikologis, serta perawatan payudara. Ibu yang mengalami kecemasan, kelelahan, atau kurang percaya diri cenderung mengalami hambatan dalam pelepasan hormon oksitosin sehingga refleks pengeluaran ASI menjadi kurang optimal. Sebaliknya, ibu yang sering menyusui bayinya akan mendapatkan stimulasi prolaktin dan oksitosin yang lebih baik sehingga produksi ASI meningkat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Yelsisini, (2024) yang menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi akupresur titik ST15 sebagian besar ibu nifas masih mengalami produksi ASI yang belum optimal. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa pada awal masa nifas ibu masih memerlukan stimulasi untuk meningkatkan aktivitas hormon prolaktin dan oksitosin sehingga produksi ASI dapat meningkat secara bertahap.

Menurut peneliti, kondisi volume ASI sebelum intervensi pada penelitian ini merupakan gambaran fisiologis ibu nifas pada awal masa menyusui. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang aman, mudah dilakukan, dan tidak menimbulkan efek samping, seperti terapi akupresur titik ST15, untuk membantu mempercepat peningkatan produksi ASI melalui stimulasi sistem saraf dan hormonal.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan terapi akupresur titik ST15 terjadi peningkatan volume ASI yang cukup nyata. Sebanyak 26 responden (86,7%) berada pada kategori baik (>60 ml), sedangkan 4 responden (13,3%) masih berada pada kategori cukup (30-60 ml). Nilai rata-rata (mean) volume ASI meningkat menjadi 2,87 dengan standar deviasi 0,346, yang menunjukkan adanya peningkatan kategori volume ASI setelah pemberian terapi.

Setelah diberikan terapi akupresur titik ST15, nilai standar deviasi menurun menjadi 0,346. Penurunan standar deviasi ini menunjukkan bahwa data volume ASI setelah intervensi menjadi lebih homogen dibandingkan sebelum intervensi. Sebagian besar responden telah berada pada kategori baik (>60 ml), yaitu sebanyak 26 responden (86,7%), sedangkan hanya 4 responden (13,3%) yang masih berada pada kategori cukup (30-60 ml). Hal ini menunjukkan bahwa selain meningkatkan rata-rata volume ASI, terapi akupresur juga menghasilkan hasil yang relatif konsisten pada sebagian besar responden.

Peningkatan volume ASI tersebut menunjukkan bahwa terapi akupresur titik ST15 memberikan pengaruh positif terhadap proses laktasi. Titik St15 merupakan salah satu titik akupresur yang berada pada jalur meridian lambung dan berhubungan dengan area payudara. Pemberian tekanan pada titik ini merangsang ujung saraf sensorik yang

kemudian menghantarkan impuls menuju hipotalamus dan hipofisis. Rangsangan tersebut meningkatkan pelepasan hormon prolaktin yang berfungsi merangsang sintesis ASI di alveolus payudara, serta hormon oksitosin yang berperan dalam kontraksi sel miopitel sehingga ASI lebih mudah dikeluarkan melalui duktus laktiferus. Selain itu, terapi akupresur juga membantu meningkatkan sirkulasi darah di sekitar jaringan payudara sehingga distribusi nutrisi menuju kelenjar mammae menjadi lebih baik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Alfiyani, dkk (2025) yang menyatakan bahwa terapi akupresur mampu meningkatkan produksi ASI melalui stimulasi hormon prolaktin dan oksitosin, Demikian pula penelitian Yelsisni (2024) melaporkan bahwa pemberian terapi akupresur titik ST15 secara teratur dapat meningkatkan kelancaran produksi ASI pada ibu nifas. Penelitian Ahmad, dkk (2023) juga menyimpulkan bahwa stimulasi akupresur merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif untuk meningkatkan volume ASI pada ibu postpartum.

Menurut peneliti, peningkatan volume ASI pada penelitian ini tidak hanya dipengaruhi oleh mekanisme fisiologis terapi akupresur, tetapi juga didukung oleh tingginya kepatuhan responden dalam mengikuti prosedur terapi. Pelaksanaan terapi secara konsisten sesuai standar operasional prosedur memberikan stimulasi yang berulang pada titik ST15 sehingga pelepasan hormon prolaktin dan oksitosin berlangsung lebih optimal. Hal tersebut terlihat dari hasil penelitian, di mana sebagian besar responden mengalami peningkatan volume ASI setelah intervensi, yang kemudian diperkuat oleh hasil uji Wilcoxon yang menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna secara statistik antara volume ASI sebelum dan sesudah pemberian terapi.

Analisis bivariat padapenelitian ini menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test* karena hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal. Uji *Wilcoxon* merupakan uji nonparametrik yang digunakan untuk mengetahui perbedaan dua pengukuran berpasangan pada responden yang sama, yaitu sebelum dan sesudah pemberian terapi akupresur titik ST15.

Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa terdapat 28 responden (93,3%) yang mengalami peningkatan volume ASI (*positive ranks*), 2 responden (6,7%) tidak mengalami perubahan (*ties*), dan tidak terdapat responden yang mengalami penurunan volume ASI (*negative ranks* = 0). Selanjutnya diperoleh nilai $Z = -5.013$ dengan nilai *Asymp Sig. (2-tailed)* = 0,000. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara volume ASI sebelum dan sesudah pemberian terapi akupresur titik ST15.

Nilai Z yang bertanda negatif pada uji *Wilcoxon* bukan menunjukkan bahwa terapi memberikan efek negatif, melainkan merupakan hasil dari proses perhitungan peringkat (*ranking*) dalam SPSS. Interpretasi utama tetap disarankan pada nilai p -value dan distribusi *positive ranks*, yang dalam penelitian ini menunjukkan bahwa hampir seluruh responden mengalami peningkatan volume ASI setelah intervensi.

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*, diperoleh 2 responden (6,7%) yang termasuk dalam kategori *ties*, yaitu responden yang tidak mengalami perubahan volume ASI antara sebelum dan sesudah pemberian terapi akupresur titik ST15. Menurut peneliti, adanya responden yang termasuk dalam kategori *ties* menunjukkan bahwa respons terhadap terapi dapat berbeda pada setiap individu. Meskipun demikian, secara keseluruhan terapi akupresur tetap terbukti efektif karena sebagian besar responden mengalami peningkatan volume ASI, yang didukung oleh tingginya kepatuhan responden dalam melaksanakan terapi sesuai standar operasional prosedur

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai efektivitas terapi akupresur titik ST15 terhadap peningkatan volume ASI pada ibu nifas di PMB Eka Sriwahyuni Kota Medan, dapat disimpulkan bahwa sebelum diberikan terapi akupresur titik ST15, sebagian besar responden memiliki volume ASI dalam kategori cukup (30–60 ml), yaitu sebanyak 24 responden (80,0%), sedangkan 6 responden (20,0%) berada dalam kategori kurang (<30 ml). Setelah diberikan terapi akupresur titik ST15 sebanyak 2 kali sehari selama 3 hari berturut-turut, terjadi peningkatan volume ASI, dengan 26 responden (86,7%) berada dalam kategori baik (>60 ml) dan 4 responden (13,3%) berada dalam kategori cukup (30–60 ml). Hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* menunjukkan bahwa 28 responden (93,3%) mengalami peningkatan volume ASI (positive ranks), 2 responden (6,7%) tidak mengalami perubahan, dan tidak terdapat responden yang mengalami penurunan volume ASI (negative ranks = 0). Hasil analisis juga menunjukkan nilai $Z = -5,013$ dengan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,000* ($<0,05$), sehingga H_0 ditolak. Dengan demikian, terdapat perbedaan yang signifikan antara volume ASI sebelum dan sesudah pemberian terapi akupresur titik ST15, sehingga terapi akupresur titik ST15 dapat dinyatakan efektif dalam meningkatkan volume ASI pada ibu nifas di PMB Eka Sriwahyuni Kota Medan..

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, M., Wardihan Sinrang, A., Nilawati Usman, A., Syamsuddin, S., Aryadi Arsyad, M., & Aliya Arsyad, N. (2023). Pijat Punggung dan Akupresur untuk Produksi ASI pada Ibu Postpartum Multipara: Quasi Eksperimen. *Faletehan Health Journal*, 10(1), 101–106. www.journal.lppm-stikesfa.ac.id/ojs/index.php/FHJ
- Ainun, N. R., Mannyullei, S., & Amqam, H. (2021). Hasanuddin Journal of Public Health. *Hasanuddin Journal of Public Health*, 3(1), 99–114.
- Alfiyani, A., Oktafia, R., & Herningsih, H. (2025). Intervensi Pemberian Akupresur Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Post Sectio Caesarea (Sc) : Case Report. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(2), 8907–8914. <https://doi.org/10.31004/jkt.v6i2.45452>
- Altamira, Reza; Kusmindarti, Hj. Indah; Meilinawati S. B, H. E. (2025). *PENERAPAN TERAPI AKUPRESUR (TITIK ST15, ST16, ST18, SP18, CV17) DALAM MENINGKATKAN PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI DI DESA DOMAS KECAMATAN TROWULAN*. <https://repository.stikes-ppni.ac.id/handle/123456789/3596>
- Aswitami, N. G. A. P., Udayani, N. P. M. Y., & Karuniadi, I. G. A. M. (2020). Pelatihan Massage Akupressur pada Kelompok Bidan sebagai Asuhan Komplementer pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnalempathy.Com*, 1(1), 26–34. <https://doi.org/10.37341/jurnalempathy.v1i1.4>
- Damanik, V. A. (2020). HUBUNGAN PERAWATAN PAYUDARA DENGAN KELANCARAN ASI PADA IBU NIFAS Veronica Anggreni Damanik. *Jurnal Keperawatan Priority*, 3(2), 13–22.
- Dwi_oka, 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>
- Elsie. (2024). Hubungan Pengetahuan Ibu Menyusui Tentang AsiEksklusif Dengan Pemberian Asi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Medan Kecamatan Kelayang. *Jurnal Kebidanan*, 3(1), 8–18.
- Emilda, S. (2023). *Pengalaman ibu dengan proses menyusui*. 13(26), 158–166.

- Ernawati, L., Raniwati, Hartini, Y., Yudin, E., & Whitney, U. (2025). *K E S E H A T A N KELANCARAN PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS DI. 10*, 269–275.
- Fitriani, R. K., Nafiisah, M., & Indawati, R. (2022). Hubungan Antara Pendidikan dan Pekerjaan Ibu Terhadap Pemberian ASI Eksklusif di Desa Pelem , Kecamatan Purwosari , Kabupaten Bojonegoro The Relationship Between Education and Mother ' s Employment On Exclusive Breastfeeding in Pelem Village , Purwosari. *Media Gizi Kesmas*, 11(1), 2–6.
- Hindriyawati, W., Samosir, L. F. B., & Untari, S. (2024). Postpartum Breast Care for Smooth Breastfeeding at Purwodadi I Community Health Center. *The Shine Cahaya Dunia Kebidanan*, 9(01), 19–23. <https://doi.org/10.35720/tscbid.v9i01.492>
- Jill Tantra, H. W. (2025). *Asuhan Mandiri Akupresur Untuk Meningkatkan Produksi ASI Ibu Balita Stunting*.
- Juliani, D., Herawati, Y., Rahmawati, N., & Indriati, M. (2024). Pengaruh terapi akupresur titik st15, st16 & gb21 terhadap volume asi pada ibu nifas di tpmb a kabupaten sumedang. *SAIKAD STIKes BHD*, 1–22. [https://siakad.stikesdnhb.ac.id/repositories/400824/4008240228/ARTIKEL PDF.pdf](https://siakad.stikesdnhb.ac.id/repositories/400824/4008240228/ARTIKEL%20PDF.pdf)
- 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>
- Kemendes RI. (2022). *fisiologi laktasi pada ibu*.
- Kemendes RI. (2024a). *manfaat pemberian asi*.
- Kemendes RI. (2024b). *Manfaat Pemberian ASI Eksklusif Bagi Perkembangan Anak*. https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/3692/manfaat-pemberian-asi-eksklusif-bagi-perkembangan-anak
- Kemendes RI. (2024c). *Profil Kesehatan Indonesia 2023*. <file:///C:/Users/Windows/Downloads/172231123666a86244b83fd8.51637104.pdf>
- Khusniyati, E., & Purwati, H. (2024). Analysis of Factors That Influence the Earnings. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 13(1), 15–24.
- Komariah, M. (2021). Mengatasi mual muntah. *Jurnal Bagus*, 02(01), 402–406.
- Kustiyati, S. K., & Ningrum, A. K. (2024). Acupressure to Increase Milk Production in Breastfeeding Moms. *Gaster*, 22(1), 112–121. <https://doi.org/10.30787/gaster.v22i1.1412>
- Mafudiah, L., & Veftisia, V. (2024). Peningkatan Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Personal Hygiene. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call for Paper Kebidanan*, 3(1), 507–515.
- Mufdlilah, P. A. &. (2024). The Effect of Acupressure on Increasing Breast Milk Production : A Scoping Review. *Poltekita: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 17(4), 1648–1658.
- Nevy, N. . (2020). Pengaruh Acupressure terhadap Kecukupan ASI pada Ibu. *Jurnal Ners Dan Kebidanan*, 3(1), 293–300. <https://doi.org/10.26699/jnk.v7i2.ART.p293>
- Rahmanindar, & Juhrotun. (2024). The Effect of Lactation Acupressure Massage (Acuprelactation) on Breast Milk Production in Postpartum Women in Tegal Regency. *Juornal Community Heath*, 15(2), 237–245.
- Rahmawati, N. (2024). *Pengaruh hypnobreastfeeding terhadap produksi ASI di Wilayah Puskesmas Karang Rejo*. 1–45.
- Ramadani, D., Zaen, N. L., & Hayati, N. (2019). Pengaruh Akupresur terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Nifas di Klinik Bersalin Trismaliah Desa Laut

-
- Dendang Kecamatan Medan Tembung Tahun 2019. *Prosiding Seminar Nasional Teknologi Informasi Komputer Dan Sains 2019*, 1(1), 382–390. <https://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/sintaks/article/view/917/744>
- Riska Cahya Wulandari, dkk. (2023). *Perbandingan pijat oksitosin dan pijat marmet payudara terhadap pengeluaran asi pada ibu postpartum primipara tahun 2022*. 2(7), 2721–2731. <https://doi.org/10.46984/978-623-94453-9-3-1452>
- Shinta, D. (2022). *Estu Utomo Health Science Relationship of Parity With Exclusive Breast Milk in Infants Age 7-12 Months*. XVI(1), 15–19.
- UNICEF. (2023). <https://www.unicef.org/documents/global-breastfeeding-scorecard-2023>. 1–9.
- Widiastuti, Y. P., & Jati, R. P. (2020). Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Post Partum Dengan Operasi Sesar. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 9(3), 282. <https://doi.org/10.31596/jcu.v9i3.633>
- Yelsisni, & Nasution, E. Y. (2024). Pengaruh Akupresur St15 Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Nifas. *Jurnal Kebidanan Darmais (JKD)*, 2(2), 83–90. [file:///C:/Users/USER/Documents/NIFAS/JURNAL AKUPRESUR/83-90+akupresur+asi+ok.pdf](file:///C:/Users/USER/Documents/NIFAS/JURNAL%20AKUPRESUR/83-90+akupresur+asi+ok.pdf)
- Yetti Dynaria Siregar1,*, E. N., Cane3, P. S., Karo4, D. A. B., Lestari5, U., & Harauly Lady Lusiana Manalu. (2026). Peangaruh Terapi Akupresur Terhadap Peningkatan Volume ASI pada Ibu Postpartum Di Klinik Hj. Dewi Sasmera. *Article*, 6, 168–181. <file:///C:/Users/Windows/Downloads/Pengaruh+Terapi+Akupresur+terhadap+Peningkatan+Volume+ASI+pada+Ibu+Post+Partum+di+Klinik+Hj.Dewi+Sesmera+Medan.pdf>
- Zubaida, A., Immawati, & Kesuma dewi, T. (2024). Menyusui Di Puskesmas Iringmulyo Metro Timur. *Jurnal Cendikia Muda*, 4(2), 194–200.