

**ASUHAN MANDIRI AKUPRESUR UNTUK MENINGKATKAN PRODUKSI ASI  
PADA IBU BALITA STUNTING DI KAMPUNG LIO, KECAMATAN  
PANCORAN MAS, KOTA DEPOK**

**Ahmad Aulia Jusuf<sup>1</sup>, Hasan Mihadja<sup>2</sup>, Adiningsih Srilestari<sup>3</sup>,  
Christina L. Simadibrata<sup>4</sup>, Yoshua Viventius<sup>5</sup>, Inria Chandra<sup>6</sup>,  
Hermin Widyaprastuti<sup>7</sup>, Zella Fransisca Natalia<sup>8</sup>, Elies Fitriani<sup>9\*</sup>**

<sup>1-9</sup>Fakultas Kedokteran, Universitas Indonesia

Email Korespondensi : eliesfauzi@gmail.com

Disubmit: 09 Oktober 2025

Diterima: 11 November 2025

Diterbitkan: 01 Desember 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i12.23037>

**ABSTRAK**

Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh yang ditandai dengan rasio TB/U atau PB/U kurang dari -2 SD. Penyebab stunting multifaktorial. Selain faktor fasilitas kesehatan, kesehatan ibu dan bayi, juga faktor sosial ekonomi dan tingkat pendidikan. Selain penyebab di atas, faktor penyebab stunting lainnya yaitu tidak diberikannya ASI eksklusif pada bayi. Pengendalian stunting memerlukan kolaborasi berbagai pihak baik dari stakeholder pemerintah setempat, praktisi medis dan kesehatan, kader yang terjun secara langsung ke masyarakat, bahkan orang tua Balita terdampak stunting. Akupresur adalah teknik penekanan mekanik berdasarkan titik akupunktur. Teknik ini mempunyai keunggulan sederhana, murah, non invasif, mudah dilakukan, serta telah terbukti efektif pada banyak kondisi medis berdasarkan studi literatur beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. Beberapa studi telah membuktikan efek akupresur dalam meningkatkan produksi ASI pada Ibu menyusui. Akupresur diharapkan dapat menjadi solusi dalam mengatasi masalah stunting di Kota Depok, khususnya lokus stunting di Kampung Lio, Kecamatan Pancoran Mas. Penyuluhan dan workshop akupresur mandiri bagi ibu menyusui Balita stunting diadakan secara hybrid online melalui zoom dan offline di Aula Kantor Kelurahan Depok, dengan jumlah peserta 35 orang offline dan online sebanyak 160 peserta. Dilakukan pretest dan posttest untuk mengukur peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan.

**Kata Kunci:** Akupresur, Balita, Produksi ASI, Stunting

**ABSTRACT**

*Stunting is a condition of growth failure characterized by a ratio of height/age or height/age of less than -2 SD. The causes of stunting are multifactorial. In addition to health facilities, maternal and infant health, there are also socioeconomic factors and education levels. Another factor causing stunting is the lack of exclusive breastfeeding for infants. Controlling stunting requires collaboration between various parties, including local government stakeholders, medical and health practitioners, community cadres, and even parents of toddlers affected by stunting. Acupressure is a mechanical pressure technique*

*based on acupuncture points. This technique has the advantages simple, affordable, non-invasive, yet easy to perform, and has been proven effective in many medical conditions based on several previous studies. Several studies have proven the effect of acupressure in increasing breast milk production in breastfeeding mothers. Acupressure is expected to be a solution to overcome the problem of stunting in Depok City, especially the stunting locus in Kampung Lio, Pancoran Mas District. Counseling and a self-directed acupressure workshop for breastfeeding mothers of stunted toddlers were held as a hybrid online (via Zoom) and offline (via Zoom) session at the Depok Village Office Hall. There were 35 participants (via offline) and 160 participants (via online). A pre- and post-test were conducted to measure knowledge gains before and after the counseling session.*

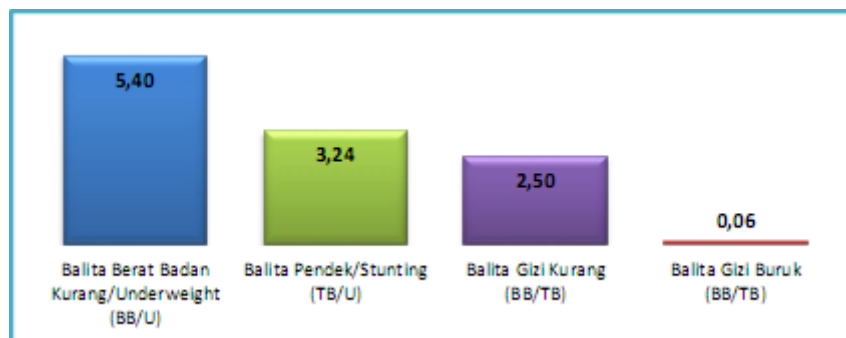
**Keywords:** *Acupressure, Toddlers, Breast Milk Production, Stunting*

## 1. PENDAHULUAN

WHO menekankan bahwa menyusui adalah cara yang efektif dan ekonomis untuk mencegah stunting. ASI memenuhi 100% kebutuhan nutrisi bayi selama 6 bulan pertama, 50% pada 6 bulan kedua, dan 33% pada tahun kedua. Meningkatkan kesehatan dan gizi sangat krusial untuk memperbaiki kualitas manusia, yang kemudian berdampak positif pada pendidikan dan produktivitas kerja. Kualitas kesehatan dan gizi yang baik adalah fondasi penting yang bermanfaat bagi generasi sekarang maupun yang akan datang (Wulandari et al., 2019). Pencegahan stunting diawali dari masa persalinan dengan memantau tumbuh kembang janin di kandungan, memberikan gizi yang seimbang saat persalinan dan rutin memeriksakan kehamilan. Dimulai dari mempersiapkan kehamilan yang baik. Pentingnya pengetahuan orang tua yang cukup terhadap gizi dan kesehatan keluarga. Pada dua tahun pertama kehidupan, stunting dapat dicegah dengan pemberian ASI Eksklusif, makanan yang bergizi sesuai kebutuhan tubuh, membiasakan perilaku hidup bersih, dan memantau tumbuh kembang anak secara teratur (Efendi et al., 2021).

Akupresur adalah salah satu modalitas akupunktur, dengan melakukan penekanan pada titik-titik akupunktur. Akupresur merupakan teknik yang sederhana, murah, non invasif, mudah dilakukan, serta telah terbukti efektif pada berbagai kondisi medis. Akupresur dapat dilakukan secara mandiri oleh siapa saja dan kapan saja (Mehta et al., 2017). Berbagai studi telah membuktikan efek akupresur dalam meningkatkan nafsu makan dan berat badan baik pada bayi maupun balita (Lee et al., 2022). ASI merupakan sumber makanan utama bagi tumbuh kembang bayi terutama usia 0-6 bulan. Insufisiensi laktasi adalah berkurangnya produksi ASI karena beberapa hal menyebabkan masalah gangguan nutrisi pada bayi dan dapat berujung stunting jika terjadi kronis dan tidak tertangani dengan baik. Salah satu solusi untuk menangani masalah ini adalah dengan metode akupresur. Penelitian RCT oleh Esfahani, et al, 2015 (Esfahani et al., 2015) yang melibatkan 60 ibu menyusui dengan keluhan hipogalaktia dengan pemberian akupresur bilateral selama 12 hari berturut-turut pada titik akupunktur SI1, LI4, GB20, dan GB21 sebanyak tiga sesi per minggu, masing-masing sesi dilakukan 2-5 kali/hari. Terdapat perbedaan bermakna rerata volume ASI pada kedua kelompok perlakuan yang menerima akupresur dibandingkan dengan kontrol pada 2 dan 4 minggu setelah intervensi ( $p < 0,001$ ).

Pada lokasi target yaitu Kecamatan Pancoran Mas, jumlah penduduk merupakan tertinggi di Kota Depok, dengan jumlah Balita tertinggi yaitu 2891 orang. Dari jumlah tersebut, 2,11%nya masih mengalami stunting dan 4,64%nya masih mengalami gizi buruk. Cakupan pemberian ASI eksklusif juga hanya mencapai 75%(DinkesDepok, 2024). Sesuai dengan target nasional bahwa segala bentuk masalah gizi harus diakhiri, dan SDG point 2 (Zero Hunger) maka program ini bertujuan mendukung pencapaian target nasional tersebut. Kekurangan gizi ini memiliki dampak buruk dan mengancam kesehatan, kehidupan dan perkembangan jangka panjang pada bayi dan anak di seluruh Indonesia (UNICEF dan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Tingkat Pendidikan di Kota Depok juga masih termasuk rendah Angka harapan sekolah di Kota Depok adalah 13,96 tahun atau setara pendidikan Diploma II. Rata-rata lama sekolah Kota Depok tahun 2023 adalah sebesar 11 tahun atau setara pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA) kelas 2 (Depok, 2020; Sekretariat Daerah Kota Depok, 2023). Terdapat hubungan antara tingkat pendidikan ibu dengan pemberian ASI eksklusif (Ampu, 2021).



Gambar 1. Prevalensi Status Gizi Kurang pada Balita di Kota Depok, 2023 (DinkesDepok, 2024)

## 2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Kota Depok menjadi sasaran pelaksanaan program Pengabdian Masyarakat yang akan dengan Topik “Asuhan Mandiri Akupresur untuk Meningkatkan Produksi ASI pada Ibu Menyusui Balita Stunting di Kampung Lio, Kec. Pancoran Mas, Kota Depok” dilihat dari segi asesibilitas lokasi yang dapat terjangkau dengan relatif mudah via akses jalan darat dari lokasi utama pengabdian. Di sekitar pemilihan lokasi kegiatan juga terdapat Rumah Sakit Pendidikan RSUI Depok sehingga memungkinkan kolaborasi rujukan dan Dinas Kesehatan Kota Depok sebagai kolaborator pelaksana program. Program ini juga merupakan kelanjutan dari program sebelumnya berupa pelatihan akupresur untuk meningkatkan nafsu makan Balita stunting di tahun 2023 yang berlokasi di Kabupaten Tangerang dengan sasaran target Ibu Balita dan Kader. Tahun 2024 di Kabupaten Bogor dengan sasaran kerja nakes. Program yang diusung kali ini menasar kepada peningkatan produksi ASI pada Ibu menyusui dari Balita stunting, mengingat ASI adalah komponen penting terutama pada usia 0-2 tahun sebagai sumber nutrisi Balita.



Gambar 2. Peta Wilayah Kota Depok

Kotamadya Depok, kondisi stunting panjang badan per umur (PB/U) atau tinggi badan per umur (TB/U) dengan Z score  $<-2$  standar deviasi, berjumlah sebanyak 3.283 (3,24%). Pada lokasi target yaitu Kecamatan Pancoran Mas, jumlah penduduk merupakan tertinggi di Kota Depok, dengan jumlah Balita tertinggi yaitu 2891 orang. Dari jumlah tersebut, 2,11%nya masih mengalami stunting dan 4,64%nya masih mengalami gizi buruk. Cakupan pemberian ASI eksklusif juga hanya mencapai 75%. Masih cukup tingginya angka Balita stunting dan cakupan ASI eksklusif yang masih kurang di Kecamatan Pancoran Mas, Kota Depok tersebut melatarbelakangi Prodi Akupunktur Medik Fakultas Kedokteran, Universitas Indonesia mengadakan kegiatan Seminar dan Workshop Pemberdayaan Masyarakat ini.

Fokus pengabdian masyarakat ini adalah kondisi stunting (PB/U) atau (TB/U) dengan Z score  $<-2$  standar deviasi yang berjumlah sebanyak 3.283 (3,24%) di Kotamadya Depok. Pada lokasi target yaitu Kecamatan Pancoran Mas, jumlah penduduk merupakan tertinggi di Kota Depok, dengan jumlah Balita tertinggi yaitu 2891 orang. Dari jumlah tersebut, 2,11%nya masih mengalami stunting dan 4,64%nya masih mengalami gizi buruk. Cakupan pemberian ASI eksklusif juga hanya mencapai 75% (DinkesDepok, 2024). Tingkat Pendidikan di Kota Depok juga masih termasuk rendah Angka harapan sekolah di Kota Depok adalah 13,96 tahun atau setara pendidikan Diploma II. Rata-rata lama sekolah Kota Depok tahun 2023 adalah sebesar 11 tahun atau setara pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA) kelas 2 (Sekretariat Daerah Kota Depok, 2023). Terdapat hubungan antara tingkat pendidikan ibu dengan pemberian ASI eksklusif (Ampu, 2021).

Sehingga dapat dirumuskan masalah dari penelitian ini Apakah pemberian penyuluhan dan workshop akupresur dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader serta Ibu menyusui dalam akupresur untuk meningkatkan produksi ASI, khususnya Balita stunting?.

### 3. TINJAUAN PUSTAKA

Air susu ibu (ASI) merupakan nutrisi fisiologis esensial pada tahap awal kehidupan yang dihasilkan oleh kelenjar susu dan kaya akan nutrisi, antibodi, hormon, serta faktor kekebalan tubuh yang tidak bisa disubstitusi oleh susu formula. ASI menyediakan protein whey dan kasein dengan proporsi yang ideal, laktosa sebagai sumber karbohidrat primer, serta lemak-lemak penting. Komposisi ini memberikan perlindungan imun yang kuat serta mendukung pertumbuhan sistem saraf dan otak pada bayi (Kalhor et al., 2025). WHO menyarankan pemberian ASI secara eksklusif selama enam bulan pertama, diikuti dengan penganjuran makanan pendamping ASI hingga bayi

berusia dua tahun atau lebih. Studi ilmiah mengindikasikan bahwa bayi yang menerima ASI eksklusif cenderung memiliki risiko lebih kecil terhadap infeksi seperti diare, gangguan pernapasan, kelebihan berat badan, serta diabetes tipe 2 di kemudian hari (World Health Organization, 2017).

Walaupun bukti manfaat ASI eksklusif sudah banyak didukung, implementasinya masih terkendala oleh berbagai faktor. Di Indonesia, tingkat keberhasilan ASI eksklusif bervariasi di berbagai daerah. Menurut data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, capaian nasional mencapai 66,1%, yang masih kalah jauh dari target Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) yaitu 80%. Di banyak negara, termasuk Indonesia, dukungan terstruktur bagi ibu menyusui—seperti pelatihan bagi petugas kesehatan dan fasilitas yang mendukung menyusui—belum mencapai tingkat optimal. Hal ini sering kali menyebabkan tingkat keberhasilan menyusui yang rendah, komplikasi terkait laktasi, serta konsekuensi buruk bagi kesehatan ibu dan anak. Karenanya, diperlukan upaya promotif dan preventif yang didasarkan pada bukti klinis untuk meningkatkan efektivitas menyusui (World Health Organization, 2017).

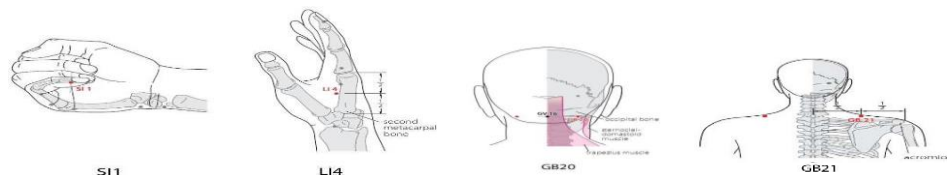
Pemberian ASI secara eksklusif dianggap sebagai salah satu intervensi kesehatan yang paling efisien secara biaya, sebab tidak hanya memastikan kebutuhan nutrisi bayi terpenuhi, tetapi juga memperkuat kondisi fisik dan mental ibu. Dari sudut pandang *self-care*, kegiatan menyusui dilihat sebagai wujud kemandirian ibu dalam menyediakan perawatan terbaik bagi bayi, sambil tetap dibantu oleh bimbingan profesional dari petugas kesehatan. Petugas kesehatan berperan penting dalam memasukkan konsep *self-care* ke dalam program pendidikan tentang laktasi, panduan menyusui, serta penerapan metode non-obat seperti akupresur. Strategi semacam ini mampu meningkatkan kemampuan ibu sekaligus memfasilitasi pencapaian kesejahteraan (*well-being*) bagi ibu dan bayi, selaras dengan panduan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) (WHO, 2024; World Health Organization, 2017).

Pencegahan stunting diawali dari masa persalinan dengan memantau tumbuh kembang janin di kandungan, memberikan gizi yang seimbang saat persalinan dan rutin memeriksakan kehamilan. Dimulai dari mempersiapkan kehamilan yang baik. Pentingnya pengetahuan orang tua yang cukup terhadap gizi dan kesehatan keluarga. Pada dua tahun pertama kehidupan, stunting dapat dicegah dengan pemberian ASI Eksklusif, makanan yang bergizi sesuai kebutuhan tubuh, membiasakan perilaku hidup bersih, dan memantau tumbuh kembang anak secara teratur. Pemberian ASI eksklusif menurut WHO dan UNICEF diawali dengan inisiasi menyusui dalam satu jam pertama setelah melahirkan, ASI eksklusif selama enam bulan pertama, dan terus menyusui selama dua tahun dengan makanan pendamping yang dimulai pada bulan keenam. ASI Eksklusif adalah bayi hanya diberi ASI saja, tanpa tambahan cairan lainnya seperti susu formula, jeruk, madu, air teh, air putih dan tanpa tambahan bahan makanan padat seperti pisang, bubur susu, biskuit dan bubur nasi (Efendi et al., 2021).

Perlu adanya dukungan semua pihak terkait baik dari stakeholder, tenaga medis dan paramedis, kader, serta orang tua dan para calon orang tua dalam pencegahan dan pengendalian stunting. Kolaborasi berbagai pihak baik dari stakeholder pemerintah setempat, praktisi medis dan kesehatan, kader yang terjun secara langsung ke masyarakat, bahkan orang tua Balita

terdampak stunting juga sangat diperlukan dalam eradikasi stunting (Kemenkes, 2021)

Penelitian RCT oleh Esfahani, et al, 2015 (Esfahani et al., 2015) yang melibatkan 60 ibu menyusui dengan keluhan hipogalaktia dengan pemberian akupresur bilateral selama 12 hari berturut-turut pada titik akupunktur SI1, LI4, GB20, dan GB21 sebanyak tiga sesi per minggu, masing-masing sesi dilakukan 2-5 kali/hari. Terdapat perbedaan bermakna rerata volume ASI pada kedua kelompok perlakuan yang menerima akupresur dibandingkan dengan kontrol pada 2 dan 4 minggu setelah intervensi ( $p < 0,001$ ).



Gambar 3. Titik Akupresur Yang Digunakan Untuk Meningkatkan Produksi ASI (WHO, 2009)

#### 4. METODOLOGI PELAKSANAAN

Dalam meng-eradikasi stunting, intervensi yang dilakukan pada kegiatan ini adalah “Pemberdayaan Keluarga dan Kader dengan Asuhan Mandiri Akupresur untuk Meningkatkan Produksi ASI pada Ibu Menyusui Balita Stunting” dengan target sasaran Ibu menyusui Balita stunting dan keluarganya, serta kader, dan tenaga kesehatan terkait di wilayah Puskesmas Pancoran Mas. Evaluasi dilakukan pretest dan posttest serta kuesioner kepada penerima sasaran. Materi yang akan diberikan diantaranya:

- 1) Pengetahuan dasar tentang ASI eksklusif sebagai pencegahan gagal tumbuh
- 2) Asuhan mandiri akupresur dalam meningkatkan produksi ASI pada Ibu Balita stunting
- 3) Praktek workshop/pelatihan asuhan mandiri dalam *class group* kepada Ibu Balita stunting, keluarga, dan kader didampingi fasilitator

#### 5. HASIL DAN PEMBAHASAN

##### a. Hasil

Kegiatan pelaksanaan Pemberdayaan Masyarakat dengan Asuhan Mandiri Akupresur untuk Meningkatkan Produksi ASI pada Ibu Balita Stunting dilakukan secara hibrida, luring di Aula Kantor Kelurahan Depok serta daring via zoom pada tanggal 20 September 2025. Kegiatan pemberdayaan masyarakat ini terdiri dari 2 sesi yaitu seminar dan lokakarya, yang dihadiri oleh 35 orang peserta luring dan 160 secara daring. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali sambutan oleh Ketua Program Studi Pendidikan Dokter Spesialis-1 Akupunktur Medik FKUI Dr.dr. Hasan Mihardja, M.Kes, SpAK, Subs.Ak-G(K). Acara ini merupakan program implementasi dari Hibah Pengabdian Masyarakat Direktorat Pengabdian

Masyarakat Dan Inovasi Sosial UI, seperti disampaikan oleh Ketua Program Studi Pendidikan Dokter Spesialis-1 Akupunktur Medik FKUI Dr.dr. Hasan Mihadja, M.Kes, SpAK, Subs.Ak-G(K) bahwa untuk mendukung program WHO mencapai Universal Coverage Health dengan asuhan mandiri akupresur dapat menjadi solusi bagi diskrepansi distribusi tenaga kesehatan di Indonesia, meskipun angka stunting sudah turun 19.8% dan mencapai target WHO 20%, namun masih terdapat diskrepansi dikarenakan karakteristik Indonesia sebagai negara kepulauan.

Selanjutnya sambutan oleh Kepala Dinas Kesehatan Kota Depok yang dalam kesempatan ini diwakili oleh Kabid Kesmas Dinas Kesehatan Kota Depok drg.Indriati, Sp.BMM. Beliau menyambut baik upaya pengentasan stunting lintas sektoral, lintas program, dan lintas akademisi mengingat anak-anak adalah investasi bangsa. Data SSGI tahun 2024 masih didapatkan 7,4% balita gizi buruk dan kurang, 15,9% underweight, dan 19.8% stunting. Di Kota Depok sendiri didapatkan kenaikan 1,7% angka kenaikan Balita Stunting berdasarkan SKI 2023. Kenaikan angka balita wasting (gizi buruk dan gizi kurang), berdasarkan pengukuran Februari 2024 2,91% dari 2, 69% di tahun sebelumnya.

Acara dibuka secara resmi oleh Direktur Pengabdian Masyarakat dan Inovasi Sosial UI Dr. Luh Gede Saraswati Putri, S.S., M.Hum. Dalam sambutannya beliau menyampaikan bahwa kegiatan ini merupakan kontribusi nyata Universitas Indonesia dalam rangka penerapan Ilmu Pengetahuan Teknologi dan Inovasi dalam memberikan dampak nyata langsung di masyarakat, dalam hal ini Inovasi Asuhan Mandiri Akupresur untuk Meningkatkan Produksi ASI pada Ibu Balita stunting.

Kegiatan inti yaitu dengan pemberian materi oleh narasumber Dr.dr. Klara Yuliarti SpA(K) dengan topik “Pengetahuan dasar tentang ASI Eksklusif Sebagai Pencegahan Gagal Tumbuh”, dilanjutkan materi oleh Dr.dr. Hasan Mihadja, M.Kes, SpAk(K) dengan judul “Peran Akupresur dalam Meningkatkan Produksi ASI Ibu Balita Stunting” dan selanjutnya materi dr. Christina L. Simadibrata, MKes, SpAk(K) dengan judul “Bagaimana Cara Melakukan Akupresur yang Tepat untuk Meningkatkan Produksi ASI Ibu Balita Stunting”.

Sesi pemaparan materi yang pertama disampaikan oleh narasumber Dr. dr Klara Yuliarti, SpA(K), beliau adalah staf pengajar Departemen Ilmu Kesehatan Anak, FKUI dan Anggota Satgas Stunting IDAI, dengan judul “Peran ASI untuk Mencegah Stunting”. Beliau menyampaikan bahwa ASI adalah nutrisi ideal bagi bayi karena mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral serta faktor bioaktif yang membantu pertumbuhan dan perkembangan bayi. ASI eksklusif dengan pemantauan pertumbuhan yang benar dapat mencegah stunting. Setiap ibu menyusui harus mendapatkan edukasi terkait ASI dan pendampingan tenaga Kesehatan dalam menyusui.

Sesi pemaparan materi yang kedua oleh Dr. dr. Hasan Mihadja, M.Kes, Sp.Ak, SubSp.Ak-G (K) yang juga merupakan Ketua Program Studi Pendidikan Dokter Spesialis Akupunktur Medik FKUI tentang “Peran Akupresur dalam Meningkatkan Produksi ASI Ibu Balita Stunting”. Beliau menyampaikan bahwa sudah terdapat konsesus Nasional akupresur untuk meningkatkan produksi ASI. Akupresur telah terbukti dalam penelitian untuk meningkatkan produksi ASI post partum, baik sebagai tindakan sendiri maupun digabung dengan relaksasi dan massase oksitosin.

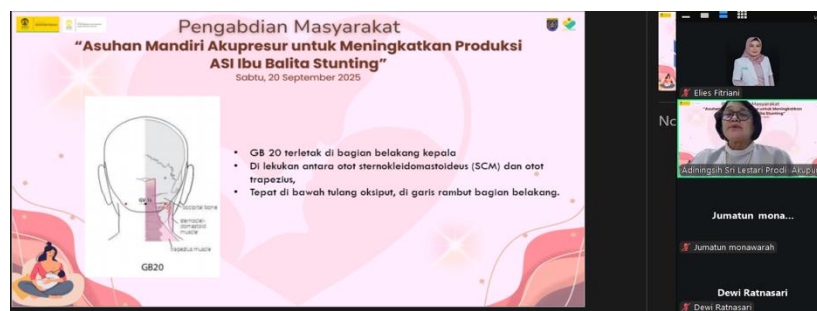
Beberapa titik akupunktur yang digunakan untuk meningkatkan produksi ASI antara lain CV17, CV18, SI1, LI4, ST15, ST16, ST17, SI18, GV20, GV21, ST36. Titik yang paling sering digunakan SI1, LI4, GB21 3x sesi per minggu dan setiap sesi 2-5 kali.

Selanjutnya sesi materi ketiga oleh dr Christina Simadibrata M.Kes, SpAk, SubSp.Ak-AA (K)., dengan judul “Bagaimana Cara Melakukan Akupresur yang Tepat untuk Meningkatkan Produksi ASI Ibu Balita Stunting” beliau menyampaikan bahwa akupresur dapat menjadi salah satu tatalaksana non farmakologis untuk meningkatkan produksi ASI dengan cara meningkatkan sirkulasi lokal dan memicu hipofisis mengeluarkan sekresi prolaktin dan oksitosin serta merangsang pengeluaran hormon pertumbuhan.

Sesi dilanjutkan dengan praktek workshop/pelatihan asuhan mandiri dalam *class group* yang terdiri dari Ibu Balita stunting, nakes bagian gizi dan Kesehatan tradisional, serta kader didampingi fasilitator. Kelompok terdiri 4 kelompok luring dan 4 kelompok daring. Pada kegiatan lokakarya diberikan demonstrasi akupresur mandiri oleh fasilitator yang kemudian diperagakan ulang oleh peserta. Kegiatan workshop ini dimoderatori oleh dr.Ahmad Aulia Jusuf, AHK, PhD dan dipandu oleh instruktur online dan offline yang masing-masing dibagi menjadi 4 kelompok. Kegiatan workshop offline didampingi oleh instruktur Dr. dr. Hasan Mihardja, M.Kes, Sp.Ak SubSp.Ak-G (K), dr. Yoshua Viventius Sp.Ak, dr. Jill Tantra, SpAk, dan dr Hermin Widyaprastuti SpAk, sementara untuk workshop online, peserta didampingi oleh instruktur yaitu Dr. dr. Adiningsih Srilestari, M.Epid, M.Kes, Sp.Ak, SubSp.Ak-G(K), dr Diana Marsha Fredy SpAk, dr Laura Widyastuti SpAk, dan dr. Suci Sekarini Martayoga, SpAk.

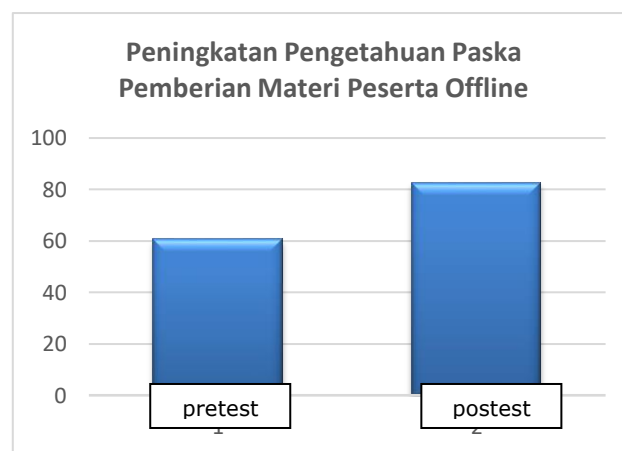


Gambar 4. Sesi lokakarya luring dengan instruktur dr. Yoshua Viventius, Sp.Ak

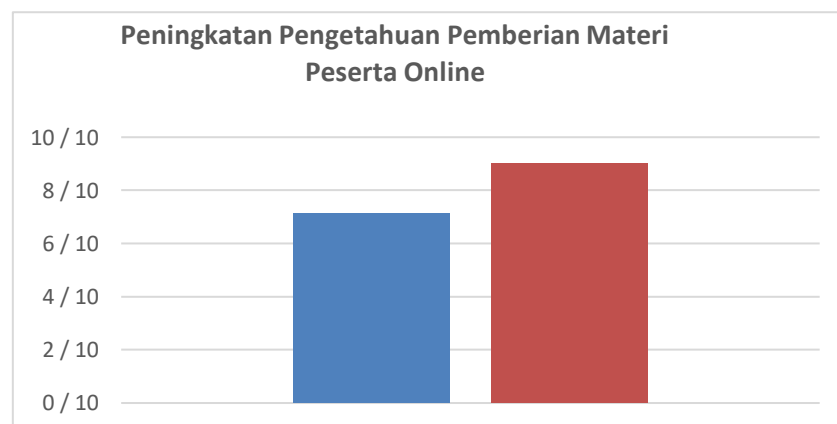


Gambar 5. Sesi lokakarya daring dengan instruktur Dr. dr. Adiningsih Srilestari, M.Epid, M.Kes, Sp.Ak, SubSpAk-G(K)

Sebelum pelaksanaan seminar awam dan workshop, peserta terlebih dahulu mengisi pretest melalui Google Form untuk menilai pengetahuan dasar peserta mengenai pemberian gizi pada balita, stunting, akupresur, dan manfaat akupresur pada stunting. Hasil pretest diperoleh rerata nilai untuk peserta offline adalah 60.64 dan peserta online adalah 70. Kemudian setelah selesai pemberian materi dan workshop, dilakukan pengambilan posttest, diperoleh peningkatan skor yaitu peserta offline adalah 82.67, peserta online 90. Terdapat peningkatan skor nilai pretest dan posttest setelah diberikan teori dan praktek materi asuhan mandiri akupresur untuk meningkatkan produksi ASI. Peningkatan pemahaman yang tercermin dari peningkatan rerata nilai pretest ditampilkan pada gambar 3 dan 4 berikut :



Gambar 6. Chart Bar Peningkatan Pengetahuan Peserta Offline, Sebelum Dan Sesudah Pemberian Materi Seminar



Gambar 7. Chart Bar Peningkatan Pengetahuan Peserta Online Sebelum Dan Sesudah Pemberian Materi Seminar

Terdapat perbedaan antara peningkatan skor peserta online dan offline yang mungkin dikarenakan latar belakang tingkat pendidikan. Peserta offline mayoritas adalah kader dengan tingkat Pendidikan

SMP/SD, sedangkan peserta online mayoritas adalah tenaga medis (dokter, spesialis, dokter umum, bidan dan perawat). Hal ini menyebabkan nilai pada peserta online baik pretest maupun posttest lebih tinggi dari peserta online. Namun secara keseluruhan diperoleh peningkatan skor pada kedua kelompok tersebut. Kegiatan ditutup dengan sesi diskusi, tanya jawab, dan post-test untuk mengevaluasi peserta sejauh mana materi yang disampaikan dapat dipahami oleh peserta dan khususnya masyarakat Kelurahan Depok, Kecamatan Pancoran Mas. Acara ini berjalan dengan lancar, dapat dilihat dari besarnya antusiasme masyarakat peserta offline dari Kelurahan Depok, Kecamatan Pancoran Mas maupun peserta online dari seluruh Indonesia. Peserta seminar dan workshop yang hadir online juga tidak kalah antusias terlihat dari peran aktif peserta dalam bertanya dan berdiskusi dengan instruktur dari awal hingga akhir acara.

#### b. Pembahasan

ASI, yang diproduksi oleh kelenjar payudara pada awal kehidupan, mengandung nutrisi, hormon, antibodi, dan faktor imun yang tidak dapat diganti oleh susu formula. ASI mengandung laktosa sebagai karbohidrat utama, lemak esensial, dan rasio protein whey dan kasein yang ideal. Kandungan tersebut memiliki kemampuan untuk melindungi sistem kekebalan bayi dan mendukung perkembangan sistem saraf dan otak (Wijaya, 2019). Konsumsi ASI dapat menurunkan 64% insiden infeksi gastrointestinal serta 30% lebih rendah menderita diare akibat rotavirus. Selain itu bayi yang mendapatkan ASI memiliki risiko yang lebih rendah menderita penyakit infeksi lainnya seperti infeksi saluran nafas, serta demam akut. Dampak berkurangnya ASI pada bayi dapat memperbesar risiko stunting, yakni pertumbuhan fisik di bawah standar. Di Indonesia, prevalensi stunting tinggi sekitar 30,8%, dengan ASI eksklusif yang masih rendah menjadi salah satu faktor risiko utama. Anak-anak yang tidak mendapat ASI eksklusif memiliki risiko gangguan perkembangan fisik, termasuk tinggi dan berat badan yang di bawah standar pertumbuhan (Kalhor et al., 2025).

Akupresur, salah satu modalitas akupunktur, berasal dari kata *accus* dan *pressure*, yang berarti jarum dan menekan. Prinsipnya adalah sama: menstimulasi titik akupunktur dengan jarum, tetapi akupresur menggunakan teknik penekanan dengan jari atau benda tumpul sebagai pengganti jarum. Penekanan titik akupunktur dengan jari atau benda tumpul dapat memiliki efek terapi secara lokal, segmental, dan sentral. Secara umum, penekanan titik akupunktur memicu proses nosiseptif, yang mengaktifkan sistem serotonergic, enkephalinergic, dan analgesia. Akibatnya, tubuh mengeluarkan senyawa biokimia seperti endorphen, yang membuat kita lebih relaks (Mehta et al., 2017).

Dalam buku pemanfaatan akupresur Kemenkes tahun 2021 disebutkan beberapa titik akupresur, yang sebagian besar terletak di daerah dada, meningkatkan produksi ASI. Titik-titik tersebut adalah CV17, ST18, SP18, ST15, SI1, dan ST36 (N, Indah., 2021). Selain titik akupresur yang disebutkan oleh kemenkes, ada beberapa titik akupresur lain yang dapat meningkatkan produksi ASI, seperti LI4, GB20, dan GB21, menurut tinjauan literatur terbaru yang dilakukan oleh Diaris tahun 2025 di Bali (Diaris et al., 2025). Studi Sari tahun 2023 menemukan bahwa gejala

gangguan laktasi pada payudara seperti ketegangan, panas, dan nyeri pada payudara dapat dikurangi dengan melakukan akupresur secara rutin selama lima belas menit setiap pagi dan malam hari. Dalam penelitian ini, akupresur dilakukan pada titik CV17, SI1, dan LI4 dengan durasi 2 hingga 3 menit per titik (Sembiring & Tarigan, 2025).

Akupresur berpengaruh terhadap produksi ASI karena dapat mempengaruhi pelepasan hormon prolaktin yang membantu meningkatkan produksi ASI. Akupresur dapat merangsang persarafan baik lokal di sekitar kelenjar payudara, maupun pada titik jauhnya. Respon rangsangan dikirim ke hipotalamus kemudian dilanjutkan ke kelenjar hipofisis anterior untuk melepaskan hormon prolaktin ke payudara. Selanjutnya, hormon prolaktin akan merangsang sel alveolar untuk memproduksi ASI (Rahmanindar & Nisa, 2024).

Untuk menghasilkan generasi yang sehat dan berkualitas tinggi, dukungan keluarga, masyarakat, dan profesional kesehatan sangat penting untuk pemberian ASI eksklusif. Hal ini disebabkan oleh penurunan produksi ASI (32 persen), ibu bekerja (16 persen), masalah puting susu (28 persen), pengaruh iklan susu formula (16 persen), dan pengaruh keluarga (4 %). Salah satu cara untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI adalah dengan menggunakan teknik akupresur, yang dapat dilakukan baik secara tunggal maupun dibarengi dengan pijat oksitosin dan *breast massage*. Teknik ini dapat meminimalkan efek samping dan meningkatkan reseptor prolaktin dan oksitosin (Julianti, 2023).

Pada dasarnya kesehatan masyarakat dan kualitas hidup yang baik sangatlah penting dimulai sejak usia dini. Pemantauan berkelanjutan untuk memastikan kegiatan ini diimplementasikan selanjutnya menjadi tanggung jawab bersama dengan *stakeholder* untuk mencapai target percepatan penurunan kekurangan gizi dengan meningkatkan angka pemberian ASI eksklusif minimal 60%, meningkatkan cakupan tata laksana gizi buruk hingga 90%, dan meningkatkan kesehatan anak melalui pencapaian *Universal Health Coverage* untuk 98% populasi pada tahun 2025, sebagai bagian dari *Global Action Plan/GAP* wasting pada anak balita yang dikembangkan oleh Pemerintah Indonesia tahun 2021 dengan dukungan dari UNICEF dan badan dunia lain.

## 6. KESIMPULAN

Pemberdayaan Masyarakat dengan Asuhan Mandiri Akupresur untuk Meningkatkan Nafsu Makan pada Balita Stunting di Kota Depok dilaksanakan secara hibrida luring dan daring dengan dua sesi yaitu seminar dan workshop. Kegiatan ini diikuti oleh 35 peserta offline dari 30 kader sekaligus Ibu menyusui dan 5 perwakilan dari petugas gizi dan Kestrad Puskesmas Pancoran Mas. Peserta online 160 orang dari seluruh Indonesia dengan background tenaga Kesehatan (dokter umum, dokter spesialis akupunktur, perawat dan bidan). Setelah dilakukan pemaparan materi dan pemeragaan prosedur akupresur yang diikuti oleh seluruh peserta, terdapat peningkatan skor posttest dibandingkan pretest yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai pemberian pentingnya ASI dalam mencegah stunting pada Balita, akupresur, dan manfaat akupresur pada peningkatan produksi ASI. Diharapkan dengan adanya peningkatan pengetahuan pada peserta, akupresur dapat lebih banyak dimanfaatkan

untuk meningkatkan produksi ASI guna mencegah dan mengurangi kejadian stunting pada balita di Kecamatan Pancoran Mas, Kota Depok.

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Ampu, M. N. (2021). Hubungan Tingkat Pendidikan Ibu Dengan Pemberian Asi Eksklusif Pada Bayi Di Puskesmas Neomuti Tahun 2018. *Intelektiva : Jurnal Ekonomi, Sosial & Humaniora*, 2(12), 9-19. <https://Jurnal.Unived.Ac.Id/Index.Php/Mude/Article/View/4835%0ahttps://Jurnal.Unived.Ac.Id/Index.Php/Mude/Article/Download/4835/3730>
- Depok, B.-S. Of (Ed.). (2020). *Statistik Kesejahteraan Rakyat Kota Depok 2020* (2020th Ed.). Badan Pusat Statistik.
- Diaris, N. M., Made, N., & Dewi, U. K. (2025). Acupressure Therapy As A Complementary Method To Enhance Breast Milk Production In Postpartum Mothers: A Study Supporting The Success Of Exclusive Breastfeeding. *Warmadewa Medical Journal*, 10(1), 2527-4627.
- Dinkesdepok. (2024). Profil Kesehatan Kota Depok Tahun 2023. *Dinas Kesehatan Kota Depok*, 100.
- Efendi, S., Sriyanah, N., Cahyani, A. S., Hikma, S., & K, K. (2021). Pentingnya Pemberian Asi Eksklusif Untuk Mencegah Stunting Pada Anak. *Idea Pengabdian Masyarakat*, 1(02), 107-111. <https://Doi.Org/10.53690/lpm.V1i01.71>
- Esfahani, M. S., Berenji-Sooghe, S., Valiani, M., & Ehsanpour, S. (2015). Effect Of Acupressure On Milk Volume Of Breastfeeding Mothers Referring To Selected Health Care Centers In Tehran. *Iranian Journal Of Nursing And Midwifery Research*, 20(1), 7-11.
- 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>
- Kalhor, M., Yazdkhasti, M., Simbar, M., Hajian, S., Kiani, Z., Khorsandi, B., Sattari, M., Ezadi, Z., Nazem, H., & Jafari, M. (2025). Factores Predictivos De La Lactancia Materna Exclusiva: Revisión Sistemática Y Metaanálisis. *International Breastfeeding Journal*, 20(1).
- Kemenkes. (2021). *Juknis-Implementasi-Kpp-Stunting\_Buku-1\_Isbn*.
- Lee, B., Mi, M., Haeng, S., & Tae, G. (2022). *Complementary Therapies In Medicine Acupuncture For The Treatment Of Childhood Anorexia : A Systematic Review And Meta-Analysis*. 71(December 2021). <https://Doi.Org/10.1016/J.Ctim.2022.102893>
- Mehta, P., Dhapte, V., Kadam, S., & Dhapte, V. (2017). Contemporary Acupressure Therapy: Adroit Cure For Painless Recovery Of Therapeutic Ailments. *Journal Of Traditional And Complementary Medicine*, 7(2), 251-263. <https://Doi.Org/10.1016/J.Jtcme.2016.06.004>
- N, Indah., T. Et Al. 202. (2021). *Modul Materi Inti 2 Pemanfaatan Akupresur.Pdf* (P. Vol. 2, Pp 1-69).
- Rahmanindar, N., & Nisa, J. (2024). *The Effect Of Lactation Acupressure Massage ( Acuprelactation ) On Breast Milk Production In Postpartum*

- Women In Tegal Regency*. 10(3), 468-477.
- Sekretariat Daerah Kota Depok. (2023). *Ringkasan Laporan Penyelenggaraan Pemerintahan Daerah Kota Depok*. Sekretariat Daerah Kota Depok Bagian Pemerintahan Dan Kerja Sama.
- Sembiring, R., & Tarigan, E. N. (2025). *Pijat Akupresure Laktasi Tingkatkan Produksi Asi Pada Ibu Nifas Di Klinik Mediska Medan*. 06(02), 326-331.
- Suci, T. (2018). *Hubungan Tingkat Pendidikan Dan Sikap Ibu Terhadap Pemberian Asi Eksklusif Di Desa Sambu, Kecamatan Sambu, Kabupaten Boyolali Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Menyelesaikan Program Studi Strata*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Unicef Dan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Menuju Masa Depan Indonesia Bebas Masalah Kekurangan Gizi. *Www.Unicef.Org*, 1-12.
- Who. (2024). *Implementation Of Self-Care Interventions For Health And Well-Being*.  
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240094888>
- Wijaya, F. A. (2019). Asi Eksklusif: Nutrisi Ideal Untuk Bayi 0-6 Bulan. *Cdk - Journal*, 46(4), 296-300.
- World Health Organization. (2017). Protecting, Promoting And Supporting Breastfeeding In Facilities Providing Maternity And Newborn Services. In *World Health Organization*.  
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/259386/9789241550086-eng.pdf>
- Wulandari, A. S., Hasanah, O., & Sabrian, F. (2019). Pengaruh Akupresur Terhadap Produksi Air Susu Ibu (Asi). *Jurnal Ners Indonesia*, 9(2), 51.  
<https://doi.org/10.31258/jni.10.1.51-60>
- Yanti, N., & Nurdahlina. (2022). Acupressure Assistance To Smooth The Expenditure Of Breast Milk For Breastfeeding Mothers In Aceh Besar Regency. *Science Midwifery*, 10(5), 4439-4443.  
<https://doi.org/10.35335/midwifery.v10i5.1087>
- Yao, C., Zeng, X., Zhang, S., Xiao, B., Sun, P., Kong, L., Tao, J., & Fang, M. (2025). Acupoint Massage: A Comprehensive Descriptive Review Of Its Forms, Applications, And Underlying Mechanisms. *Chinese Medicine (United Kingdom)*, 20(1), 1-21. <https://doi.org/10.1186/s13020-025-01105-1>