

Pemberian Edukasi dan Keterampilan tentang Pijat laktasi untuk Meningkatkan Produksi Asi pada Ibu Menyusui

Providing Education and Skills About Lactation Massage to Increase Breast Milk Production in Breastfeeding Mothers

Musni^{1*}, Desi Heriyana², St. Malka³, Mutmainnah⁴, Irawati⁵

^{1,2,3,4} Institut Batari Toja Bone , Indonesia

*musni.m2019@gmail.com

Alamat: Jl. Majang No.17, Watampone, Kec. Tanete Riattang Bar., Kabupaten Bone, Sulawesi Selatan 92711

Korespondensi penulis: *musni.m2019@gmail.com

Article History:

Received: Juni 29, 2024;

Revised: Juli 13, 2024;

Accepted: Juli 20, 2024;

Published: Agustus 03, 2024;

Keywords: Education, skills, lactation massage

Abstract: Breast milk (ASI) is a natural nutrition for babies with the most appropriate nutritional content for optimal growth. Decreased breast milk production in breastfeeding mothers is one of the causes of the failure to provide exclusive breastfeeding for the first 0-6 months. Some mothers experience difficulties and failures in breastfeeding because breast milk has not come out, little breast milk or sore nipples. Lactation massage is one method of painless breast care that can stimulate the strength of the breast muscles to increase breast milk production. The purpose of this service is to provide education and skills to mothers about the benefits of lactation massage and how to do lactation massage to increase breast milk production. The service method used is a lecture on the benefits of lactation massage and practice on how to do lactation massage. The results of the evaluation of the implementation before the counseling were given, the knowledge category was sufficient (58.8%) and after the counseling was given it became (88.2%), meaning that the activities carried out could increase the knowledge and skills of mothers.

Abstrak

Abstrak Air Susu Ibu (ASI) merupakan nutrisi alami bagi bayi dengan kandungan gizi yang paling sesuai untuk pertumbuhan optimal. Menurunnya produksi ASI pada ibu menyusui menjadi salah satu penyebab tidak terwujudnya pemberian ASI eksklusif selama 0-6 bulan pertama. Beberapa ibu mengalami kesulitan dan kegagalan dalam menyusui karena ASI yang belum keluar, ASI yang sedikit atau puting yang lecet. Pijat laktasi merupakan salah satu metode perawatan payudara tanpa rasa sakit yang dapat merangsang kekuatan otot-otot payudara untuk meningkatkan produksi ASI. Tujuan pengabdian ini memberikan edukasi dan keterampilan pada ibu tentang manfaat pijat laktasi dan cara melakukan pijat laktasi untuk meningkatkan produksi ASI ibu. Metode pengabdian yang dilakukan adalah ceramah tentang manfaat pijat laktasi dan praktik cara melakukan pijat laktasi. Hasil evaluasi pelaksanaan sebelum diberikan penyuluhan kategori pengetahuan cukup (58,8%) dan setelah diberikan penyuluhan menjadi (88,2%) artinya kegiatan yang dilakukan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu.

Kata Kunci: Edukasi, keterampilan, pijat laktasi

1. PENDAHULUAN

ASI merupakan cairan hidup yang dinamis, memiliki kandungan gizi beragam dan lengkap. Untuk memaksimalkan manfaat ASI maka pemberian ASI harus dilakukan secara Eksklusif. ASI Eksklusif adalah pemberian ASI saja sejak bayi dilahirkan sampai usia 6 bulan. Selama itu bayi tidak diharapkan mendapatkan tambahan cairan lain seperti susu formula, air

jeruk, air teh, madu ataupun air putih (Sukma et al., 2017)

Di Asia Tenggara capaian ASI eksklusif menunjukkan angka tidak banyak berbeda. Sebagai perbandingan, cakupan ASI eksklusif di India mencapai 46%, di Philipina 34%, di Vietnam 27% dan Myanmar 24%. Anak –anak yang mendapatkan ASI eksklusif empat belas kali lebih mungkin untuk bertahan hidup dalam enam bulan pertama kehidupan dibandingkan anak yang tidak disusui. Mulai menyusui pada hari pertama setelah lahir dapat mengurangi resiko kematian bayi baru lahir hingga 45% (Fitriani, dkk, 2021).

Data di Indonesia, hanya 1 dari 2 bayi berusia di bawah 6 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif, dan hanya sedikit lebih dari 5% anak yang masih mendapatkan ASI pada usia 23 bulan. Artinya, hampir setengah dari seluruh anak Indonesia tidak menerima gizi yang mereka butuhkan selama dua tahun pertama kehidupan. Lebih dari 40% bayi diperkenalkan terlalu dini kepada makanan pendamping ASI, yaitu sebelum mereka mencapai usia 6 bulan, dan makanan yang diberikan sering kali tidak memenuhi kebutuhan gizi bayi (WHO, 2020)

Survei di Indonesia melaporkan bahwa 38% ibu berhenti memberikan ASI karena kurangnya produksi ASI. ASI yang tidak lancar menjadikan ibu merasa cemas dan menghindari untuk menyusui dan berdampak pada kurangnya isapan bayi, hal tersebut mempengaruhi penurunan produksi dan kinerja hormon oksitosin dan prolaktin sehingga produksi ASI semakin menurun, sehingga ibu mengambil langkah berhenti menyusui dan mengganti dengan susu formula. Menyusui dapat berperan dalam menurunkan angka kematian anak (Fitriani, dkk, 2021).

Berbagai cara dapat dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI, pada masa nifas ibu karena penurunan hormon oksitosin termasuk terapi nonfarmakologis seperti penggunaan jamu, akupunktur, imagery, pijat dan penggunaan daun kol. Pijat terapi dapat dilakukan secara sederhana sesuai kebutuhan ibu nifas yaitu pijat oksitosin, pijat punggung, pijat relaksasi oketani dan pijat laktasi karena memiliki manfaat untuk menambah produksi ASI (Katmini dan Sholichah, 2020).

Pijat laktasi merupakan salah satu metode breast care yang dilakukan pada daerah kepala atau leher, punggung, tulang belakang, dan payudara yang untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin. Hormon yang berperan dalam produksi ASI adalah hormon prolaktin dan oksitosin saat terjadi stimulasi sel-sel alveoli pada kelenjar dan mengalir ke dalam saluran kecil payudara sehingga keluar tetesan susu dari puting payudara berkontraksi, dengan adanya kontraksi menyebabkan air susu keluar dan masuk ke dalam mulut bayi (Indriani et al., 2016).

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya menunjukkan hasil bahwa ibu nifas yang

diberikan pijatan laktasi ASI nya baik (70%) dibandingkan dengan kelompok yang tidak diberikan pijatan laktasi (Julianti & Susanti, 2019). Berdasarkan analisis situasi tersebut maka perlu adanya suatu upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu untuk mengetahui cara meningkatkan produksi ASI awal menyusui dengan melakukan terapi komplementer pijat laktasi mengingat pentingnya ASI Eksklusif bagi bayi, dan ibu maupun negara ini untuk meningkatkan kualitas penerus bangsa.

2. METODE

Pelaksanaan kegiatan edukasi dan keterampilan pijat laktasi untuk meningkatkan produksi ASI sehingga dapat meningkatkan cakupan bayi mendapat ASI Eksklusif di Desa Tanete Harapan Kecamatan Cina, Kabupaten Bone. Melalui tahap persiapan yakni survey lokasi dan sasaran pengabdian, menyusun program kerja kegiatan pemberian edukasi dan keterampilan pijat laktasi, Pengurusan surat izin, persiapan sarana dan prasarana pengabdian,. Tahap pelaksanaan yakni membuka dan mennejaskan tujuan pelaksanaan kegiatan, membagikan soal pre test, presentasi materi tentang pijat laktasi dan praktek pijat laktasi menggunakan manekin . Sasaran pengabdian ini adalah wanita usia subur, ibu hamil dan ibu menyusui. Sasaran sangat antusias dan interaktif mengikuti kegiatan. Selama proses kegiatan, juga sasaran tertib dan tenang saat pemateri mempresentasikan materi penyuluhan. Metode kegiatana yang digunakan adalah ceramah, praktek menggunakan manekin dan Tanya jawab.

3. HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan pemberian edukasi dan keterampilan pijat laktasi untuk meningkatkan produksi ASI. Kegiatan ini dilaksanakan dengan cara presentasi metode ceramah dan praktik cara melakukan pijat laktasi dengan menggunakan boneka (manekin). Pelaksanaan kegiatan pada tanggal 8 Juni 2024. Peserta yang hadir 17 orang dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah masyarakat secara umum yang khususnya sasaran utama ibu hamil, ibu menyusui dan WUS di desa Tanete Harapan.

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik peserta pengabdian masyarakat

No	Karakteristik Responden	N	%
1	Umur (Tahun)		
	20-35	7	41,2
	>35	10	58,8
2	Pekerjaan		
	IRT	7	41,2
	Pegawai	9	52,9
	Petani	1	5,9
Total		17	100.0

Berdasarkan Tabel 1. menunjukkan bahwa karakteristik umum responden sebagian besar pada umur >35 tahun (58,8 %) sedangkan untuk pekerjaan sebagian besar pegawai sebanyak 9 orang (52,9 %).

Tabel 2. Distribusi responden berdasarkan pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan

Pengetahuan	Pre test		Post Test	
	Jumlah	%	Jumlah	%
Cukup	10	58,8	15	88,2
Kurang	7	41,2	2	11,8
Jumlah	17	100%	17	100%

Berdasarkan tabel. 2 diatas menunjukkan bahwa dari 17 responden terdapat 7 responden (41,2%) yang berpengetahuan kurang tentang pijat laktasi untuk meningkatkan produksi ASI sebelum diberikan penyuluhan dan 10 responden (58,8%) yang cukup mengetahui. Dan setelah dilakukan penyuluhan terjadi peningkatan yang signifikan yaitu rata-rata responden sudah memahami tentang pijat laktasi untuk meningkatkan produksi ASI sebanyak 15 responden (88,2%).

4. DISKUSI

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini sudah di lakukan sesuai tahap yang di rencanakan. Kegiatan ini di lakukan bersama responden yakni WUS, tim Dosen dan Mahasiswa. Pada Gambar di bawah ini adalah jalan nya kegiatan yang dilakukan pada saat.

PEMBERIAN EDUKASI DAN KETERAMPILAN TENTANG PIJAT LAKTASI UNTUK MENINGKATKAN PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI



Gambar 1. Pengisian daftar hadir serta pemberian kuesioner pre test pada peserta dan pemeriksaan kesehatan pada awal kegiatan



Gambar 2 dan 3. Presentasi materi pijat laktasi dan Praktik pijat laktasi menggunakan patung (manekin)



Gambar 4 dan 5. Diskusi dan Pemberian kuesioner post test setelah pemaparan materi dan praktik cara pijat laktasi

Volume produksi ASI adalah banyaknya ASI yang oleh payudara ibu sehingga dapat di konsumsi bayi saat baik menyusu. Menurut Macmudah 2017, Pijat Laktasi merupakan manajemen keterampilan untuk mengatasi masalah laktasi seperti produksi ASI yang tidak cukup dengan cara meningkatkan hormon prolaktin, serta mengatasi masalah pembengkakan payudara. Pemberian rangsangan pada otot-otot payudara akan membantu merangsang hormon prolaktin untuk membantu produksi air susu sehingga akan meningkatkan produksi ASI ibu pada saat bayi akan menyusu. Berdasarkan hasil pre dan post test pada responden adanya peningkatan pengetahuan yang cukup dari 58,8% meningkat menjadi 88,2%. Semakin tinggi pengetahuan dan keterampilan tentang pijat laktasi pada ibu diharapkan dapat meningkatkan produksi ASI Ibu sehingga kebutuhan ASI pada bayi dapat terpenuhi dan dapat meningkatkan cakupan ASI Eksklusif terutama di Desa Tanete Harapan.

5. KESIMPULAN

Hasil kegiatan pengabdian yang dilakukan kepada masyarakat mengenai pemberian edukasi dan keterampilan tentang pijat laktasi yang dilakukan memberikan dampak positif bagi ibu karena dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu tentang manfaat dan cara pijat laktasi yang diharapkan dapat memperlancar produksi ASI dan dapat memenuhi kebutuhan ASI pada bayi sehingga diharapkan dapat meningkatkan cakupan pemberian ASI eksklusif dan meningkatkan derajat kesehatan bayi dan balita.

6. PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Terima kasih kami ucapkan kepada Yayasan Makassar Indonesia dan UPPM Akademi Kebidanan Batari Toja sebagai penyandang dana sehingga kegiatan edukasi ini terlaksana dengan baik. Selanjutnya kami juga banyak berterima kasih kepada Kepala Desa Tanete Harapan Kec. Cina Kab. Bone beserta jajarannya yang telah menerima dan menyambut kami dengan sangat baik untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat dan semua pihak yang telah berpartisipasi menunjang penyelesaian kegiatan pengabdian masyarakat

DAFTAR REFERENSI

- Akter, T. B. (2015). A Study on Partum Breast Problems of Mothers Attending at Lactation amangement Center. Bangladesh: Med. J.
- Astutik, R. M. (2020). Payudara dan Laktasi. Jakarta Selatan: Salemba Medika.
- Bahiyatun. (2019). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Ibu Nifas. Jakarta: EGC.
- Dewi, V. &. (2018). Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas. Jakarta Selatan : Salemba Medika.
- Fitiani, dkk. (2021). Efektifitas Pijat Oksitosin Dan Endorphin Pada Pengeluaran Asi Ibu Postpartum Di Puskesmas Alianyang Kota Pontianak
- Indriani, D., Asmuji., & Wahyuni, S. (2016). Edukasi Postnatal. Jakarta: Trans Medika
- Julianti, R., & Susanti, Y. (2019). Pengaruh Pijat Punggung Yang Dilakukan Oleh Suami Terhadap Percepatan Pengeluaran Asi Pada Ibu Post Partum Hari I Dan Ke II Di Puskesmas Sebrang Padang. Menara Ilmu, 13(10).
- Katmini dan Sholichah. (2020). Lactation Massage for Increasing Breast Milk Production in Postpartum Mothers. Journal for Quality in Public Health ISSN: 2614-4913 (Print), 2614- 4921 (Online) Vol. 4, No. 1, November 2020, pp: 104-113 DOI: 10.30994/jqph.v4i1.168
- Naziroh, U. (2017). Pengaruh pijat oksitosin terhadap kelancaran ASI pada ibu primipara (Di Posyandu Balita Desa Segodobancang Kecamatan Tarik Kabupaten Sidoarjo) (Doctoral dissertation, STIKES Insan Cendekia Medika Jombang).

Saudia, B. E. P. (2019). Upaya Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Ibu Menyusui Dalam Pemberian Terapy Komplementer Massage Endorphin dan Pijat Laktasi di Kelurahan Dasan Cermen. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo*, 1(1), 47-51.

Sukma, F., Hidayati, E., & Nurhasiyah Jamil, S. (2017). *Buku Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas*. Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas