



Pembinaan Ibu Hamil Dalam Persiapan Menyusui Dengan Pemberian Edukasi Dan Keterampilan Tentang Pijat Laktasi

Linda Suryani^{1*}, Eva Santi Hutasoit², Yessi Azwar³, Rika Sri Wahyuni⁴, Dewinny Septalia Dale⁵

^{1,2,3,4,5} PSD III Kebidanan STIKes Payung Negeri Pekanbaru
linda.suryani@payungnegeri.ac.id

KATA KUNCI

Edukasi,
Keterampilan,
Pijat laktasi

RIWAYAT ARTIKEL

Diterima : 9 Nov 2021
Revisi : 1 Des 2021
Disetujui : 1 Des 2021
Dipublish : Desember 2021

ABSTRAK

Produksi ASI yang tidak cukup membuat ibu mengalami kesulitan dalam proses menyusui terutama diawal pasca kelahiran. Salah satu solusi untuk mengatasi ketidak lancarannya produksi ASI adalah dengan cara pijat oksitosin. Upaya yang dapat dilakukan dalam meningkatkan status kesehatan masyarakat dengan memberikan edukasi dan keterampilan. Pemberian demonstrasi memberikan efek positif terhadap pengetahuan dan keterampilan ibu tentang pijat laktasi. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini agar ibu-ibu menyusui mengetahui dan mengerti bagaimana mengatasi ASI yang tidak keluar pada saat menyusui dengan teknik pijat laktasi sehingga prevalensi bayi yang mendapatkan ASI Eksklusif semakin tinggi. Metode pelaksanaan kegiatan secara garis besar meliputi tahapan penyuluhan, praktik serta evaluasi. Setelah pemberian edukasi dan dilakukan praktik pijat laktasi, terdapat peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil tentang pijat laktasi, dimana pada saat pre-test tingkat pengetahuan ibu dengan kategori kurang adalah sebanyak 9 orang (60%), sedangkan dengan kategori baik adalah sebanyak 6 orang (40%) sedangkan pada saat post-test tingkat pengetahuan ibu dengan kategori kurang adalah sebanyak 1 orang (7%) dan dengan kategori baik adalah sebanyak 14 orang (93%). Perlu dilakukan kegiatan pendampingan berkelanjutan terhadap ibu hamil yang bisa dilakukan melalui pembentukan kelompok diskusi baik secara langsung dengan pertemuan rutin maupun secara tidak langsung dengan whatsapp group, supaya masalah-masalah yang dialami ibu selama hamil sampai menyusui bisa teratasi.

KEYWORD

Education,
Skills,
Lactation massage

ARTICLE HISTORY

Accepted : 9th Nov 2021
Revision : 1st Dec 2021
Approved : 1st Dec 2021
Published : December 2021

ABSTRACT

Insufficient milk production makes mothers experience difficulties in the breastfeeding process, especially in the early post-natal period. One solution to overcome the non-smooth milk production is by way of oxytocin massage. Efforts can be made to improve the health status of the community by providing education and skills. Giving a demonstration has a positive effect on the knowledge and skills of mothers about lactation massage. The purpose of this community service is for breastfeeding mothers to know and understand how to deal with breast milk that does not come out when breastfeeding with lactation massage techniques so that the prevalence of babies receiving exclusive breastfeeding is higher. The method of implementing the activities

broadly includes the stages of counseling, practice and evaluation. After providing education and practicing lactation massage, there was an increase in knowledge and skills of pregnant women about lactation massage, where at the pre-test the level of knowledge of mothers in the less category was 9 people (60%), while the good category was 6 people (40%) while at the post-test the level of knowledge of mothers in the poor category was 1 person (7%) and in the good category there were 14 people (93%). It is necessary to carry out ongoing mentoring activities for pregnant women which can be done through the formation of discussion groups either directly with regular meetings or indirectly with whatsapp groups, so that the problems experienced by mothers during pregnancy and breastfeeding can be resolved.

Ini adalah artikel akses terbuka dibawah lisensi [CC BY-NC-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



A. PENDAHULUAN

ASI Eksklusif yaitu pemberian hanya ASI saja tanpa tambahan minuman atau cairan lain dan tanpa tambahan makanan padat lain yang dimulai sejak bayi lahir sampai dengan usia 6 bulan (Linda E, 2019)

Secara nasional, cakupan bayi mendapat ASI eksklusif di Indonesia tahun 2020 yaitu sebesar 66,06%. Angka tersebut sudah melampaui target Renstra yaitu 40%. Cakupan pemberian ASI eksklusif di Provinsi Riau sebesar 72,7% (Kementerian Kesehatan RI, 2021)

Produksi ASI yang tidak cukup membuat ibu kesulitan dalam proses menyusui terutama diawal pasca kelahiran. (Mardiyarningsih, 2009) Salah satu solusi mengatasi ketidak lancaran produksi ASI adalah dengan cara pijat oksitosin. Pijat oksitosin yaitu pemijatan yang dilakukan disepanjang tulang belakang dan merupakan usaha untuk merangsang pengeluaran hormon prolaktin dan oksitosin. Pijat oksitosin akan membuat rasa nyaman dan rileks pada ibu sesudah mengalami persalinan dan rasa nyaman tersebut merangsang pengeluaran hormon oksitosin untuk memproduksi ASI (Roesli Utami, 2012)

Hasil penelitian Malta tahun 2016 tentang Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI. Dimana ia menjelaskan bahwa pijat laktasi adalah salah satu cara untuk mengurangi ketegangan dan memberikan rasa rileks yang dapat berdampak positif pada kelancaran produksi ASI karena refleksi let down berjalan dengan baik, saat

seseorang merasa bingung, depresi, cemas dan merasa nyeri terus menerus akan mengalami penurunan hormone oksitosin dalam tubuh saat merasa stress refleksi let down menjadi kurang maksimal akibatnya ASI akan mengumpul pada payudara saja sehingga ASI tidak bisa kembali diproduksi dan payudara akan terasa sakit, sehingga setelah dilakukan pemijatan laktasi Ibu akan menjadi relax dan produksi hormone prolaktin dan oksitosin akan meningkat (Maita, 2016)

Promosi kesehatan merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kemampuan masyarakat melalui pembelajaran dari, oleh, untuk dan bersama masyarakat, agar mereka dapat menolong diri sendiri, serta mengembangkan kegiatan yang bersumber daya masyarakat, sesuai sosial budaya setempat dan didukung kebijakan publik yang berwawasan kesehatan. Salah satu upaya yang dilakukan dalam meningkatkan status kesehatan masyarakat dengan memberikan edukasi dan keterampilan. (Nurmala dkk, 2018)

Hasil pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan Saudia Baiq 2019 menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui tentang terapy komplementer sesudah diberikan penyuluhan dan demonstrasi dengan metode demonstrasi dan booklet. Pemberian demonstrasi memberikan efek positif terhadap pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui tentang massage endorphin dan pijat laktasi. (Saudia, 2019)

Desa kampung pinang, teratak buluh merupakan salah satu desa yang berada di kecamatan siak hulu, kabupaten kampar provinsi Riau. Desa kampung pinang, teratak Buluh memiliki sumber perairan darat yang cukup potensial, karena desa ini dilalui oleh sungai Kampar Kiri. Sebagian besar masyarakat memiliki mata pencaharian sebagai nelayan.

Wanita usia subur yang ada di desa kampung pinang rata-rata menikah pada usia muda dengan rata-rata umur 19-30 tahun, dengan tingkat pendidikan yang masih rendah rata-rata berpendidikan SMP, yang berpendidikan SMA masih sangat jarang. Dengan umur yang masih muda dan pendidikan yang rendah rata-rata WUS didesa ini hanya menjadi ibu rumah tangga. Berdasarkan wawancara yang penulis lakukan, rata-rata ibu menyusui disini tidak memberikan ASI Eksklusif kepada bayinya dengan alasan asi tidak keluar dan kasihan bayinya menangis, sehingga bayi langsung diberikan susu formula.

a) Melihat fenomena yang terjadi, maka kami bermaksud melakukan pengabdian masyarakat mengenai pembinaan ibu hamil dalam persiapan menyusui dengan pemberian edukasi dan keterampilan tentang pijat laktasi. Adapun kegiatan yang dilakukan yaitu memberikan edukasi dan keterampilan kepada ibu-ibu hamil mengenai teknik pijat laktasi, sehingga setelah dilakukan pengabdian masyarakat ini ibu-ibu menyusui mengetahui dan mengerti bagaimana mengatasi ASI yang tidak keluar pada saat menyusui dengan teknik pijat laktasi yang tujuan akhirnya cakupan bayi yang mendapatkan ASI eksklusif semakin meningkat.

B. METODE PELAKSANAAN

Tahapan yang dilaksanakan dalam kegiatan pengabdian ini secara garis besar meliputi tahapan penyuluhan, praktik serta evaluasi. Adapun uraian tahapan dalam kegiatan sebagai berikut :

Pertama : Pengabdian Kepada Masyarakat ini dimulai dari pengurusan surat tugas melakukan pengabdian masyarakat dari STIKes Payung Negeri ke UPT Puskesmas Pantai Raja. Setelah

mendapatkan surat tugas untuk melakukan pengabdian masyarakat Tim melakukan koordinasi dengan bidan desa untuk pelaksanaan pengabdian masyarakat di desa kampung pinang. Setelah mendapatkan ijin melakukan pengabdian masyarakat, tim melakukan identifikasi terhadap masalah yang dialami masyarakat setempat berkaitan dengan kesehatan ibu dan anak.

Kedua: Setelah ditemukan permasalahan yang terjadi di masyarakat desa kampung pinang seputar kesehatan ibu dan anak, maka selanjutnya tim pengabdian berkoordinasi dengan bidan desa untuk menyusun rencana tindak lanjut dalam mengatasi permasalahan tersebut. Dalam hal ini masalah yang ditemui masih banyak terdapat bayi yang tidak diberikan ASI secara Eksklusif oleh ibunya karena ibu beralasan ASI yang tidak keluar dalam mengatasi masalah tersebut rencana tindak lanjut yang akan dijalankan yaitu memberikan edukasi dan pelatihan teknik pijat laktasi dalam upaya memperlancar produksi ASI.

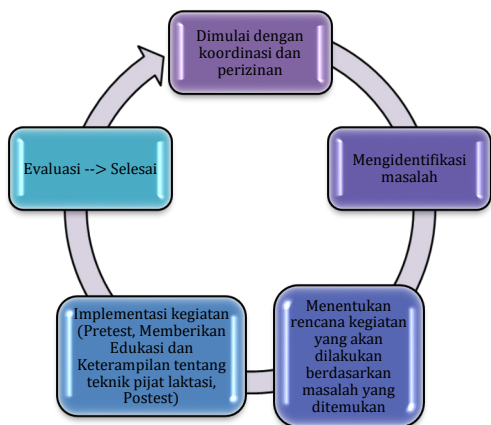
Ketiga: memberikan pretest kepada peserta pengabdian untuk mengetahui pengetahuan awal mereka mengenai teknik pijat laktasi, selanjutnya memberikan edukasi mengenai teknik pijat laktasi yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan peserta akan pijat laktasi. Peningkatan pengetahuan ini dilakukan dengan pemberian informasi mengenai teknik pijat laktasi dengan metode ceramah dan tanya jawab, adapun materi yang disampaikan pada kegiatan ini antara lain pengertian pijat laktasi, manfaatn pijat laktasi, tujuan dilakukan pijat laktasi, waktu yang tepat dilakukannya pijat laktasi, persiapan yang dilakukan sebelum melakukan pijat laktasi dan teknik melakukan pijat laktasi. Setelah diberikan edukasi peserta dicontohkan bagaimana cara melakukan teknik pijat laktasi. Praktikum pijat laktasi dilakukan dengan menggunakan phantom (alat peraga), dengan tujuan peserta makin paham bagaimana cara melakukan teknik pijat laktasi yang baik dan benar. Setelah selesai dilakukan postest untuk mengetahui pengetahuan akhir dari peserta setelah diberikan edukasi dan praktik mengenai pijat laktasi

Keempat : Melakukan evaluasi pada setiap tahap kegiatan. Tim melakukan pengukuran

efektifitas kegiatan yang dilakukan melalui penyebaran kuesioner.

Kerangka Kerja Pengabdian

Kerangka kerja kegiatan seperti pada gambar 1 berikut ini:



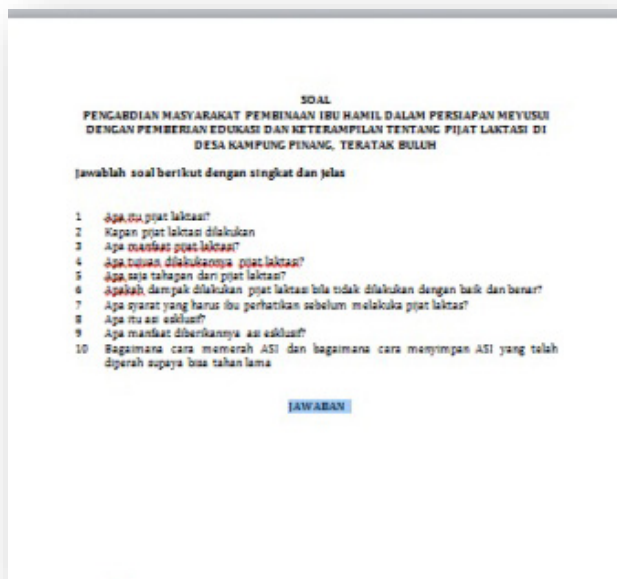
Gambar 1
 Kerangka Kerja Kegiatan Pengabdian

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pembinaan ibu hamil dalam persiapan menyusui dengan pemberian edukasi dan keterampilan tentang pijat laktasi di laksanakan di Desa Kampung Pinang Teratak Buluh pada bulan Oktober 2021. Kegiatan yang dilakukan, sebagai berikut:

1. Persiapan Kegiatan

Persiapan kegiatan meliputi: a. Pengurusan izin untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat ke UPT Puskesmas Pantai Raja b. Pembuatan leaflet tentang teknik pijat bayi c. Koordinasi dengan bidan desa yang bertugas di Kampung Pinang, Teratak Buluh untuk mengkoordinir beberapa ibu hamil mengikuti kegiatan pengabdian d. Penyusunan kuesioner pre-test dan post-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu



Gambar 2
 Contoh Soal Pretest dan Fleaft Chartum

2. Pelaksanaan Kegiatan

- Peserta Pengabdian: Kegiatan diikuti oleh 15 orang ibu hamil

- Perkenalan
 Kegiatan diawali dengan perkenalan dan penjelasan mengenai maksud dan tujuan kegiatan pengabdian masyarakat yang akan dilakukan. Hal

ini disampaikan oleh Ketua Pengabdian yang dibantu oleh anggota pengabdian.

– Pre-Test

Kegiatan pre-test dilakukan sebelum disampaikannya materi tentang “Pijat Laktasi”. Ibu-ibu diminta untuk menjawab beberapa pertanyaan (kuesioner) yang terkait dengan materi yang akan disampaikan melalui kertas yang telah diberikan kepada masing-masing peserta. Terdapat sepuluh pertanyaan yang diajukan kepada responden, yaitu : 1) Apa itu pijat laktasi? 2) Kapan pijat laktasi dilakukan? 3) Apa manfaat pijat laktasi? 4) Apa tujuan dilakukannya pijat laktasi? 5) Apa saja tahapan dari pijat laktasi? 6) Apakah dampak dilakukan pijat laktasi bila tidak dilakukan dengan baik dan benar? 7) Apa syarat yang harus ibu perhatikan sebelum melakukan pijat laktasi? 8) Apa itu asi eksklusif? 9) Apa manfaat diberikannya asi eksklusif? 10) Bagaimana cara pemerah ASI dan bagaimana cara menyimpan ASI yang telah diperah supaya bisa tahan lama

- Penyampaian Materi

Penyampaian materi menggunakan media promosi Power point dimana pada power point di jelaskan mengenai pijat laktasi. Penyampaian materi dilakukan dengan metode ceramah tanya jawab dan diskusi, setiap ibu hamil diberi kesempatan untuk mengajukan pertanyaan yang kemudian didiskusikan bersama. Anggota kegiatan cukup antusias dengan materi yang disampaikan. Hal ini terlihat dari pertanyaan yang diajukan. Beberapa pertanyaan yang diajukan adalah masalah asi mereka yang tidak keluar pada saat persalinan sebelumnya sehingga ibu tersebut tidak

memberikan ASI kepada bayinya secara eksklusif. Jawaban pemateri “menanyakan waktu pertama bayi lahir bayi dilakukan Inisiasi menyusui dini tidak?, ibu mengatakan tidak, ibu mengatakan bayi baru disusui setelah ibu sudah merasa enak dan nyaman setelah selesai melahirkan, karena ibu merasa kelelahan se usai melahirkan, sehingga bayi diberikan susu formula oleh tenaga kesehatan yang menolong dia melahirkan, pemateri menjawab salah satu penyebab asi tidak lancar keluar karena payudara tidak di stimulasi secara dini dan terus menerus sehingga produksi asi tidak lancar karena itu menyebabkan asi tidak keluar dan tidak lancar. Pertanyaan selanjutnya adalah apa tidak ada efek samping bila pijat laktasi dilakukan pada saat ibu hamil kurang dari 36 minggu, karena pada saat menyampaikan materi tadi disampaikan pada saat hamil dilakukan pada usia kehamilan 36 minggu? Jawaban pemateri “ pijat laktasi sebaiknya dilakukan diatas 36 minggu atau pada saat persalinan, karena pijat laktasi akan memicu kontraksi uterus, sehingga kalau dilakukan kurang dari 36 minggu takutnya ibu akan berisiko melahirkan premature. Setelah tannya jawab mengenai materi pijat laktasi dilakukan praktek pijat laktasi, dimana praktek pijat laktasi diperagakan ke phantom, dari praktek ini ibu hamil bisa melihat secara langsung bagaimana teknik pijat laktasi yang baik dan benar, setelah selesai praktek pijat laktasi dilakukan selanjutnya dilakukan diskusi dan tanya jawab mengenai teknik pijat laktasi yang di praktikkan tadi.



Gambar 3
Penyampaian Materi dan Praktik Pijat Laktasi

Pertanyaan selanjutnya adalah mengenai teknik pijat laktasi, yang tadi diperagakan oleh pemateri pijat laktasi dilakukan oleh orang lain, berarti untuk melakukan pijat laktasi ibu harus minta tolong orang lain untuk melakukannya? Jawaban pemateri “Secara teori pijat laktasi bisa dilakukan sendiri ataupun dibantu oleh orang lain, karena ada beberapa teknik seperti pijat pada daerah payudara, pada leher itu bisa dilakukan ibu seorang diri tanpa dibantu orang lain. selanjutnya

setelah materi diberikan dilakukan praktek mengenai pijat laktasi. Pemateri juga memberi kesempatan kepada salah satu peserta untuk mempraktekkan cara pijat laktasi ke phantom yang tersedia. Setelah pemberian informasi dan keterampilan mengenai pijat laktasi selesai dilakukan ibu-ibu hamil diberikan leafleat yang bisa dibawa pulang untuk dibaca-baca di rumah



Gambar 4
Diskusi tanya jawab

– Post-Test

Kegiatan pre-test dilakukan setelah materi edukasi dan keterampilan diberikan dan semua pertanyaan dari responden telah dijawab. Pada kegiatan ini responden diminta untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan yang sama dengan pertanyaan pre-test. Lembar pertanyaan Post-test sebelumnya telah disiapkan oleh anggota pengabdian, diberikan langsung kepada peserta pengabdian masyarakat.

Tingkat pengetahuan responden yang ikut dalam kegiatan pengabdian dapat diketahui melalui beberapa pertanyaan yang diajukan. Pengetahuan ibu dikelompokkan menjadi 2 kategori, yaitu pengetahuan baik dan pengetahuan kurang. Pengetahuan baik apabila ibu dapat menjawab pertanyaan betul sebanyak ≥ 7 pertanyaan dan pengetahuan kurang apabila ibu menjawab pertanyaan betul sebanyak < 7 pertanyaan.

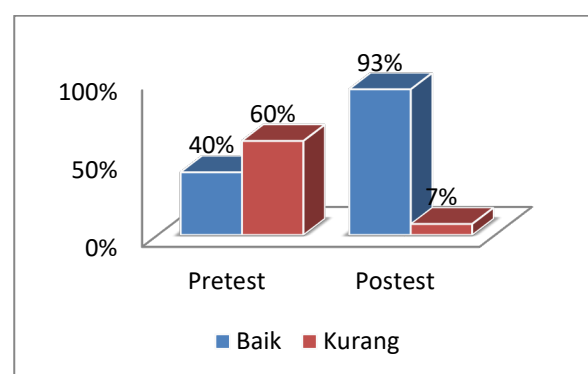
Dari hasil pre dan post didapatkan terdapat peningkatan pengetahuan ibu terkait materi yang diberikan saat melakukan kegiatan pre-test dan post-test. Pada saat pre-test tingkat pengetahuan ibu dengan kategori kurang adalah sebanyak 9 orang (60%), sedangkan dengan kategori baik adalah sebanyak 6 orang (40%). Pada saat post-test tingkat pengetahuan ibu dengan kategori kurang adalah sebanyak 1 orang (7%) dan dengan kategori baik adalah sebanyak 14 orang (93%). Berdasarkan hasil yang diperoleh diketahui bahwa pengetahuan ibu meningkat setelah diberi edukasi dan keterampilan terkait dengan teknik pijat laktasi.

Bertambahnya pengetahuan dan keterampilan ibu tentang teknik pijat laktasi diharapkan dapat meningkatkan kesadaran ibu untuk memberikan ASI

secara eksklusif kepada bayinya, sehingga proses tumbuh kembang anak dapat berjalan dengan baik tanpa adanya hambatan.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini terselenggara atas kerjasama STIKes Payung Negeri dengan UPT Puskesmas Pantai Raja dalam upaya meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang teknik pijat laktasi dalam upaya peningkatan cakupan ASI eksklusif.

Pemahaman tentang teknik pijat laktasi secara baik dan benar melalui kegiatan promosi kesehatan dengan metode ceramah tanya jawab dan pratikum diharapkan lebih efektif sehingga meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku ibu dalam persiapan proses menyusui. Beberapa keterbatasan yang ditemukan dalam kegiatan pengabdian ini antara lain adalah jumlah responden yang terbatas dikarenakan tidak semua ibu yang bisa meluangkan waktu lama dengan alasan banyak kesibukan, atau anak menangis. Namun keterbatasan ini juga menjadi tantangan tersendiri bagi pengabdian untuk lebih aktif dalam menyampaikan materi.



Gambar 4
Hasil Pretest dan Posttest

D. KESIMPULAN

Pijat laktasi merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidak lancaran produksi ASI. Banyak ibu menyusui tidak memberikan ASI secara eksklusif kepada bayinya karena ketidak tahuan mereka bagaimana cara mengatasi ketidak

lancaran ASI, sehingga bayi diberikan susu formula secara dini. Salah satu upaya yang dilakukan dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam mengatasi ketidak lancaran produksi ASI adalah dengan cara memberikan edukasi dan praktik pijat laktasi. Setelah diberikan edukasi dan praktik pijat laktasi, terdapat peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil tentang pijat laktasi. Hasil pre-test tingkat pengetahuan ibu dengan kategori kurang sebanyak 9 orang (60%), sedangkan dengan kategori baik sebanyak 6 orang (40%). Pada saat post-test tingkat pengetahuan ibu dengan kategori kurang sebanyak 1 orang (7%) dan dengan kategori baik adalah 14 orang (93%).

E. UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada seluruh anggota tim pengabdian kepada masyarakat, Pihak UPT Puskesmas Pantai Raja, segenap civitas Akademika STIKes Payung Negeri Pekanbaru yang telah memberi dukungan terhadap keberhasilan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Kementrian Kesehatan RI (2021) *Profil Kesehatan Indonesia 2020*, Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta: Kemenkes RI.
- Linda E (2019) *ASI Eksklusif*. Jawa Tengah: Yayasan Jmiul Fawaid.
- Maita (2016) 'Pengaruh Pijat Oksitosin dengan Produksi ASI', *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, vol VII(no 3), pp. 173–175.
- Mardiyarningsih, D. (2009) 'Efektifitas Kombinasi Teknik Marmet dan Pijatan Oksitosin terhadap Produksi ASI Ibu Post Sectio Caesarea di Rumah Sakit Wilayah Jawa', *Jurnal Keperawatan Universitas Padjajaran*, 4(3), pp. 112–118.
- Nurmala dkk (2018) *Promosi Kesehatan*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Roesli Utami (2012) *Inisiasi Menyusui Dini Plus ASI Eksklusif*. Jakarta: Pustaka Bunda.
- Saudia (2019) 'Upaya Peningkatan Pengetahuan Dan Keterampilan Ibu Menyusui Dalam Pemberian Terapy Komplementer Massage Endorphin Dan Pijat Laktasi Di Kelurahan Dasan Cermen', *Jurnal Pengamas Kesehatan Sasambo*, 1(1), pp. 47–51.