



UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN KETERAMPILAN IBU MENYUSUI DALAM PEMBERIAN THERAPY KOMPLEMENTER MASSAGE ENDORPHIN DAN PIJAT LAKTASI DI KELURAHAN DASAN CERMEN

Baiq Eka Putri Saudia¹

¹Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Mataram, Indonesia

Genesis Naskah:

Abstrak

Menyusui merupakan proses yang alamiah yang tidak mudah di lakukan. Cakupan ASI eksklusif tidak lepas dari masalah yang terjadi dalam proses menyusui diantaranya adanya kepercayaan yang salah bahwa ASI keluar sedikit atau ASI kurang mencukupi kebutuhan bayi. Keadaan ini disebabkan oleh beberapa faktor antara lain makanan dan minuman yang dikonsumsi oleh ibu, kondisi psikologis atau emosi ibu, bentuk payudara yang tidak normal sehingga tidak dapat berperan dalam proses menyusui, isapan bayi (reflex isap/kekuatan mengisap, lama mengisap, dan keseringan mengisap) juga dapat mempengaruhi produksi ASI. Berbagai penelitian yang telah dilakukan di Indonesia untuk memperlancar produksi ASI diantaranya adalah metode Pijat Oksitosin, Teknik Marmet, Kompres Hangat, Massage Rolling (punggung), massage Endorphin, Breast Care, tetapi karena keterbatasan informasi di layanan kesehatan tentang prosedur pelaksanaan maka metode-metode ini hanya dikenal saja tetapi jarang diberikan oleh tenaga kesehatan sebagai care giver kepada pasien. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk menganalisis tingkat pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui dalam pemberian therapy komplementer *massage endorphin* dan pijat laktasi. Desain penelitian ini adalah *pre-experimental one-group pretest design* dengan responden ibu menyusui di kelurahan Dasan Cermen sebanyak 20 peserta. Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan bulan November 2019. Hasil pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui tentang therapy 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. Terdapat peningkatan yang signifikan pada pengetahuan dan keterampilan setelah diberi demonstrasi.

Kata Kunci: *Therapy Komplementer; Pijat Laktasi; Massage Endorphin*

EFFORTS TO IMPROVE KNOWLEDGE AND SKILLS OF MOTHERS BREASTFEEDING IN GIVING
THERAPY COMPLEMENTER *MASSAGE ENDORPHIN* AND LACTATION
IN THE CITY OF DASAN CERMEN

Abstract

Breastfeeding is a natural process that is not easy to do. Coverage of exclusive breastfeeding is inseparable from problems that occur in the process of breastfeeding including the existence of false belief that the milk comes out a little or the milk is insufficient for the baby's needs. This situation is caused by several factors including food and drinks consumed by the mother, psychological or emotional condition of the mother, abnormal breast shape so that it cannot play a role in the process of breastfeeding, baby sucking (reflex suction / sucking power, duration of sucking, and frequency of sucking)) can also affect milk production. Various studies that have been carried out in Indonesia to facilitate milk production include oxytocin massage methods, marble techniques,

warm compresses, massage rolling (back), endorphin massage, breast care, but due to limited information in health services about the implementation procedures, these methods only known only but rarely given by health professionals as care giver to patients. This community service aims to analyze the level of knowledge and skills of breastfeeding mothers in providing complementary therapeutic endorphin massage and lactation massage. The design of this study was a pre-experimental one-group pretest design with 20 breastfeeding respondents in Dasan Cermen village. Community service was carried out in November 2019. The results of community service showed that there was an increase in the knowledge and skills of breastfeeding mothers about complementary therapy after being given counseling and demonstration with demonstration and booklet methods. The demonstration had a positive effect on the knowledge and skills of breastfeeding mothers about endorphin massage and lactation massage. There was a significant increase in knowledge and skills after being given a demonstration.

Keywords: *Complementary Therapy; Lactation Massage; Endorphin Massage*

Pendahuluan

WHO dan UNICEF merekomendasikan sebaiknya anak hanya diberi air susu ibu (ASI) selama paling sedikit 6 bulan dan pemberian ASI dilanjutkan sampai anak berumur dua tahun. ASI tidak terkontaminasi dan mengandung banyak zat gizi yang diperlukan oleh anak. pengenalan dini makanan rendah energi dan gizi atau yang dipersiapkan dalam kondisi tidak higienis dapat menyebabkan anak mengalami kurang gizi dan terinfeksi organisme asing sehingga mempunyai daya tahan tubuh yang rendah terhadap penyakit diantara anak-anak (Kemenkes RI,2016).

Di Asia Tenggara capaian ASI eksklusif menunjukkan angka yang tidak banyak perbedaan. Sebagai perbandingan, cakupan ASI eksklusif di India sudah mencapai 46%, di Philippines 34%, di Vietnam 27% dan di Myanmar 24%. Secara Nasional laporan dinas kesehatan provinsi tahun 2013 cakupan ASI eksklusif pada bayi 0-6 bulan sebesar 54,3%, sedangkan secara global dilaporkan ASI eksklusif dibawah 40%, angka ASI eksklusif di Indonesia lebih tinggi dibandingkan angka global (Riskesdas, 2018). ASI eksklusif bertujuan untuk menjamin pemenuhan hak bayi untuk mendapatkan ASI eksklusif sejak lahir sampai berusia 6 bulan dengan memperhatikan pertumbuhan dan perkembangannya, sehingga setiap ibu yang melahirkan harus memberikan ASI eksklusif kepada bayi yang dilahirkannya (PP No.33 tahun 2012).

Indonesia sendiri telah mengupayakan untuk meningkatkan cakupan ASI diantaranya program IMD (Inisiasi Menyusui Dini) dan perawatan payudara pada prenatal dan postnatal yang bertujuan untuk meningkatkan produksi ASI serta mencegah puting susu lecet (Marmi S, 2012). Metode baru yang diperkenalkan untuk mencegah dan mengatasi permasalahan ini diantaranya adalah pijat Laktasi. Pijat laktasi adalah tehnik pemijatan yang dilakukan pada daerah kepala atau leher, punggung, tulang belakang, dan payudara yang bertujuan untuk merangsang hormone prolaktin dan oksitosin. Hormon yang berperan dalam produksi ASI adalah hormone prolaktin dan oksitosin saat terjadi stimulasi sel-sel alveoli pada kelenjar payudara berkontraksi, dengan adanya kontraksi menyebabkan air susu keluar dan mengalir kedalam saluran kecil payudara sehingga keluar tetesan susu dari puting dan masuk kedalam mulut bayi yang disebut dengan *let down refleks* (Indriyani, Asmuji, & Wahyuni, 2016).

Penelitian menunjukkan bahwa saat seseorang merasa bingung, depresi, cemas dan merasa nyeri terus menerus akan mengalami penurunan hormone oksitosin dalam tubuh saat merasa stress refleks let down menjadi kurang maksimal akibatnya ASI akan mengumpul pada payudara saja sehingga ASI tidak bisa kembali diproduksi dan payudara akan terasa sakit, diharapkan setelah dilakukan *pemijatan laktasi* Ibu akan menjadi relax sehingga dapat terus memproduksi hormone prolaktin dan oksitosin (Mas'adah.2013).

Upaya yang dilakukan Dinas Kesehatan Kota Mataram terhadap peningkatan laktasi adalah IMD (Inisiasi Menyusui Dini) pada Asuhan Persalinan Normal (APN), promosi kesehatan pentingnya laktasi, dan penyuluhan laktasi pada kelas hamil. Pijat Laktasi di Dinas Kesehatan Kota Mataram pada saat ini belum diperkenalkan untuk meningkatkan produksi ASI.

Berdasarkan hasil observasi ke Puskesmas Babakan belum adanya upaya untuk mengatasi masalah menyusui pada ibu nifas selain dengan obat-obatan dan susu formula. Berdasarkan masalah dan kajian diatas maka pelaksana tertarik untuk mengembangkan pengabdian kepada masyarakat dengan tema Upaya Peningkatan Pengetahuan Dan Keterampilan Ibu Menyusui Dalam Pemberian Terapy Komplementer Massage Endorphin Dan Pijat Laktasi.

Metode

Metode kegiatan pengabdian masyarakat yang digunakan yaitu memberikan penyuluhan dan demonstrasi tentang massage endorphin dan pijat laktasi kepada 20 ibu menyusui yang terdapat di wilayah kerja Puskesmas Babakan. Setelah diberikan penyuluhan dan demonstrasi maka para peserta di minta untuk mengisi kuesioner pengetahuan dan menilai keterampilan peserta dengan menggunakan ceklish keterampilan massage endorphin dan pijat laktasi. Data yang disampaikan dengan distribusi frekuensi dan hasil analisis uji statistic.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa memberikan penyuluhan dan demonstrasi pada ibu menyusui di Kelurahan Dasan Cermen di ikuti oleh 20 Ibu Menyusui dan di laksanakan pada Minggu, 17 November 2019.

1. Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang *Massage Endorphin* dan Pijat Laktasi

Pengetahuan dibagi menjadi 3 kelompok, yaitu kurang (<60%), sedang (60%-79%), dan baik (≥80%). Berikut tabel kategori pengetahuan peserta yang di ambil dari

hasil kuesioner yang diberikan kepada ibu menyusui setelah diberikan materi oleh Tim pelaksana dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 1. Pengetahuan Ibu Menyusui tentang *Massage Endorphin*

| Pengetahuan | Frekuensi | Persentase (%) |
|-------------|-----------|----------------|
| Baik | 12 | 60 |
| Sedang | 6 | 30 |
| Kurang Baik | 2 | 10 |
| Total | 20 | 100,0 |

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat peserta dengan pengetahuan baik berjumlah 12 orang (60%), pengetahuan sedang sebanyak 6 orang (30%) dan pengetahuan kurang baik adalah berjumlah 2 orang (10%).

Tabel 2. Pengetahuan Ibu Menyusui tentang Pijat Laktasi

| Pengetahuan | Frekuensi | Persentase (%) |
|-------------|-----------|----------------|
| Baik | 13 | 65 |
| Sedang | 3 | 15 |
| Kurang Baik | 4 | 20 |
| Total | 20 | 100,0 |

Berdasarkan tabel 2. dapat dilihat peserta dengan pengetahuan baik berjumlah 13 orang (65%), pengetahuan sedang sebanyak 3 orang (15%) dan pengetahuan kurang baik adalah berjumlah 4 orang (20%).

Dari hasil pengabdian kepada masyarakat ini dapat dibuktikan bahwa tingkat pengetahuan ibu tentang *massage endorphin* dan pijat laktasi meningkat. Menurut Budiman (2013), terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi antara lain adalah Pendidikan, informasi yang diperoleh daropada media sosial, budaya dan ekonomi, lingkungan sekitar, pengalaman individu beserta usia. Pendidikan digunakan untuk mendapatkan informasi sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup dengan dianggap sebagai penuntun manusia untuk berbuat dan mengisi kehidupan.

Hasil penelitian Azriani dan Handayani (2016) pijat oksitosin dapat memberikan rangsangan pada payudara myoepithelial untuk berkontaksi, sehingga ASI dapat dikeluarkan dengan mudah dan lancar. Pemijatan ini dapat memstimulus sistem saraf perifer, meningkatkan rangsangan dan konduksi impuls saraf, dapat melemahkan dan menghentikan rasa sakit dan dapat memperbaiki aliran darah ke jaringan dan organ tubuh. Pemijatan ini juga dapat membuat otot menjadi tidak tegang dan memberikan efek terapeutik yang dapat menimbulkan rasa nyaman dan rileksasi sehingga ibu mengeluarkan ASInya juga lancar

Pengetahuan diartikan sebagai hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu yaitu indra pengelihatian, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Pengetahuan mempunyai peran yang sangat penting dalam perilaku ibu karena melalui pengetahuan akan membawa pemahaman yang mandalam pada ibu tentang manfaat massage endorphin dan pijat laktasi untuk memperlancar ASI Eksklusif. Seterusnya, pemahaman ini yang akan menjadi dasar bagi ibu untuk berperilaku memberikan ASI secara eksklusif kepada bayinya (Notoatmodjo,2012).

2. Keterampilan ibu menyusui tentang Massage Endorphin dan pijat laktasi

Tabel 3. Keterampilan Ibu Menyusui tentang Massage Endorphin

| Keterampilan | Frekuensi | Persentase (%) |
|--------------|-----------|----------------|
| Baik | 8 | 40 |
| Sedang | 7 | 35 |
| Kurang Baik | 5 | 25 |
| Total | 20 | 100,0 |

Berdasarkan tabel 3. dapat dilihat peserta dengan keterampilan baik berjumlah 8 orang (40%), keterampilan sedang sebanyak 7 orang (35%) dan Keterampilan kurang baik adalah berjumlah 5 orang (25%).

Tabel 4. Keterampilan Ibu Menyusui tentang pijat laktasi

| Keterampilan | Frekuensi | Persentase (%) |
|--------------|-----------|----------------|
| Baik | 6 | 30 |
| Sedang | 12 | 60 |
| Kurang Baik | 4 | 20 |
| Total | 20 | 100,0 |

Berdasarkan tabel 4. dapat dilihat peserta dengan keterampilan baik berjumlah 6 orang (30%), keterampilan sedang sebanyak 12 orang (60%) dan keterampilan kurang baik adalah berjumlah 4 orang (20%).

Pendidikan kesehatan untuk ibu menyusui bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kemampuan dalam mengatasi masalah menyusui dengan terapy komplementer seperti *massage endorphin* dan pijat laktasi, juga berpengaruh terhadap sikap dan tindakan yang positif dalam pemberian ASI. Pendidikan kesehatan bagi menyusui dapat diberikan pada masa prenatal (sebelum melahirkan) dan postpartum (sesudah melahirkan). Pendidikan kesehatan yang diberikan pada ibu dapat dilakukan dengan beberapa cara, yaitu melalui demonstrasi praktek menggunakan boneka dan video, atau dengan cara melihat bagaimana menyusui yang benar pada bayi baru lahir, melalui pendampingan atau bimbingan dari peugas kesehatan dalam proses menyusui merupakan Pendidikan kesehatan lanjutan bagi ibu menyusui (Istiqomah, 2015). Menurut penelitian Sriyati dan Sari (2015) pemijatan punggung atas merupakan suatu titik akupesur yang berdampak pada untuk memperlancar ASI. Saraf yang ada dipayudara itu berasal dari tulang belakang bagian atas diantara tulang belikat. Tulang belakang pada perempuan sering mengalami ketegangan otot.

Ketegangan otot ini dapat dilakukan pemijatan dengan cara memijat punggung atas supaya dapat merilekskan bahu dan dapat menstimulasi refleks let-down dan dapat membantu proses laktasi pada ibu yang sedang mengalami gangguan produksi ASI.

Penelitian yang dilakukan oleh Beake (2011), memberikan hasil bahwa penyuluhan (Pendidikan kesehatan) menyusui memberi pengaruh yang baik terhadap pengetahuan primipara tentang ASI eksklusif dan tindakan dalam pemberian ASI. Sartono (2012), melakukan penelitian dengan hasil terdapat pengaruh yang signifikan penyuluhan kesehatan kepada ibu terhadap pengetahuan, sikap dan dukungan suami dalam manajemen laktasi.

Kesimpulan

Setelah dilakukan evaluasi hasil dari pengabdian kepada masyarakat, maka dapat disimpulkan bahwa metode penyuluhan dan demonstrasi efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui tentang terapy komplementer yaitu *massage endorphin* dan pijat laktasi di Kelurahan Dasan Cermen.

Peningkatan pada pengetahuan dan demonstrasi terkait terapy komplementer *massage endorphin* dan pijat laktasi menunjukkan bahwa penyuluhan maupun demonstrasi yang diberikan mampu memberikan efek peningkatan pengetahuan dan keterampilan pada ibu menyusui diharapkan dapat mempengaruhi keterampilan *massage endorphin* dan pijat laktasi, serta menghasilkan perilaku yang lebih baik sehingga ibu menyusui yang nantinya mengalami masalah dalam produksi ASI diharapkan dapat mengatasi masalah kelancaran ASI secara mandiri.

UcapanTerimaKasih

Terimakasih yang tak terhingga kepada Poltekkes Kemenkes Mataram yang telah memfasilitasi dengan bantuan biaya serta semua pihak yang telah membantu terlaksananya kegiatan

pengabdian kepada masyarakat ini sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan lancar.

Daftar Pustaka

- Aprilia, Y .(2013). Gentle Birth, Melahirkan Nyaman Tanpa Rasa Sakit, PT.Gramedia Widia saran Indonesia, Jakarta.
- Azriani, D., dan Handayani, S.(2016). The Effect Of Oxytocin Massage On Breast Milk Production. *Journal Of Dama International Researchers (DIJR)* 1(8): 47-50.
- Beake, et al.(2011). A Systematic Review of Structured Compared With NonStructured Breastfeeding Programmes to Support The Initiation and Duration of Exclusive and any Breastfeeding in Acute and Primary Health Care Settings, (Online). *Maternal & Child Nutrition Journal*. Vol.8, No.2
- Budiman dan Riyanto A .(2013). Kapita Selekt Kuesioner Pengetahuan dan Sikap dalam Penelitian Kesehatan. Jakarta : Salemba Medika
- Indriani, D., Asmuji., & Wahyuni, S. (2016). Edukasi Postnatal. Jakarta : Trans Medika.
- Istiqomah, Murwati Henik.(2015).Pengaruh Lama Dan Frekuensi Massage Teraphi Ibu Nifas Terhadap Depresi Postpartum. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan,Volume 4, No 2,November2015, hlm 82-196*
- Kemenkes RI. (2016). Situasi dan Analisis ASI Eksklusif. Jakarta
- Marmi, S. (2012). Panduan Lengkap Manajemen Laktasi. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Mas'adah. (2013). Tehnik Meningkatkan dan Memperlancar Produksi ASI pada Ibu Post Section Caesaria. Poltekkes Kemenkes Mataram.
- Notoatmodjo S. (2012). Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Tahun (2012). Tentang pemberian ASI Eksklusif.jakarta
- Sartono, A., Utaminingrum, H., (2012). Hubungan Pengetahuan Ibu, Pendidikan Ibu Dan Dukungan Suami Dengan Praktek Pemberian Asi Eksklusif di Kelurahan Muktiharjo Kidul Kecamatan Telogosari Kota Semarang. *Jurnal Gizi UNIMUS*. Vol. 1: 1-9
- Sriyati., dan Sari, Y. K. (2015). Pengaruh Pijat Punggung Terhadap Produksi ASI Ibu Post Partum Di Ruang Cempaka RSUD Ngudi Waluyo Wlingi. *Jurnal Ners dan Kebidanan* 2(2): 141-149.
- Riset Kesehatan Dasar. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Jakarta (ID): Badan Penelitian dan Pengembangan Masyarakat Kementerian Kesehatan Republik Indonesia