

## Sosialisasi Pijat Laktasi Pada Ibu Nifas Yang Memiliki Bayi Usia 0-6 Bulan Di Desa Kutuh

### *Socialization of Lactation Massage to Postpartum Mothers Who Have Babies 0-6 Months Age in Kutuh Village*

Ni Kadek Neza Dwiyanthi<sup>1</sup>, Ni Wayan Sri Rahayuni<sup>2</sup>

Institut Teknologi dan Kesehatan Bali

E-mail: nezhadwiyanthi@gmail.com

#### ABSTRAK

Profil kesehatan Indonesia tahun 2016 menunjukkan cakupan bayi yang mendapatkan ASI sampai enam bulan hanya sebesar 29,5%. Angka ini masih jauh dari target nasional yaitu sebesar 80%. Berdasarkan data dari profil Dinas Kesehatan Provinsi Bali, angka cakupan pemberian ASI eksklusif di Bali sebesar 72,8%. Menurut kabupaten atau kota cakupan ASI eksklusif di Kabupaten Badung sebesar 70,29% , Buleleng 61,95%, Gianyar sebesar 80,02%, Jembrana sebesar 84,7%, Karangasem 69,68%. Dari data tersebut terlihat bahwa Kabupaten Gianyar dan Kabupaten Jembrana berhasil mencapai target secara nasional (Dinkes Provinsi Bali,2016). Sedangkan persentase bayi yang mendapat ASI eksklusif secara spesifik di usia 0 sampai 6 bulan di Provinsi Bali sebesar 30,1% (Kemenkes, 2016)

Peran bidan dalam menjalankan profesinya harus sesuai dengan konsep kebidanan yang sudah ada sesuai dengan hasil Rakernas IBI tahun 2011. Peran bidan disini adalah sebagai pelaksana, pengelola, pendidik, peneliti, pemberdaya, dan advokasi (Konsep kebidanan, 2016). Salah satu peran bidan pada saat masa nifas adalah melakukan kunjungan rumah minimal 3 kali untuk memantau kondisi ibu dan bayi setelah melahirkan dan memastikan bayi diberikan ASI secara eksklusif. Selain melakukan kunjungan rumah, peran bidan juga memberikan konseling, penyuluhan dan sosialisasi mengenai perawatan payudara yang benar melalui pijat laktasi (Kesehatan Ibu dan Anak, 2016).

Target program yang akan dilakukan untuk meningkatkan kesehatan ibu dan bayi dengan memberikan sosialisasi tentang pijat laktasi untuk memperlancar produksi ASI. Luaran program yang dihasilkan adalah meningkatnya derajat kesehatan ibu dan bayi.

**Kata Kunci :** Sosialisasi , Pijat Laktasi, Ibu Nifas

#### ABSTRACT

*Indonesia's health profile in 2016 shows that the coverage of infants who are breastfed for up to six months is only 29.5%. This figure is still far from the national target of 80%. Based on data from the profile of the Bali Provincial Health Office, the coverage rate of exclusive breastfeeding in Bali is 72.8%. By district or city, exclusive breastfeeding coverage in Badung Regency is 70.29%, Buleleng 61.95%, Gianyar is 80.02%, Jembrana is 84.7%, Karangasem is 69.68%. From these data, it can be seen that Gianyar Regency and Jembrana Regency have succeeded in achieving the national target (Bali Provincial Health Office, 2016). Meanwhile, the percentage of babies who received exclusive breastfeeding specifically at the age of 0 to 6 months in Bali Province was 30.1% (Kemenkes, 2016)*

*The role of midwives in carrying out their profession must be in accordance with the existing midwifery concept in accordance with the results of the 2011 IBI National Work Meeting. One of the roles of the midwife during the postpartum period is to make home visits at least 3 times to monitor the condition of the mother and baby after giving birth and ensure that the baby is exclusively breastfed. In addition to home visits, the role of the midwife is also to provide counseling, counseling and socialization regarding proper breast care through lactation massage (Maternal and Child Health, 2016).*

*The target of the program that will be carried out is to improve the health of mothers and babies by providing socialization about lactation massage to facilitate milk production. The output of the resulting program is an increase in the health status of mothers and babies.*

**Keywords:** *Socialization, Lactation Massage, Postpartum Mother*

## **PENDAHULUAN**

Kutuh adalah sebuah desa atau kelurahan di wilayah Kecamatan Kuta Selatan, Kabupaten Badung, Bali. Desa ini menjadi desa dengan pendapatan desa tertinggi di Indonesia dengan pendapatan 50 milyar rupiah per tahun dan laba bersih 14,5 milyar rupiah pada tahun 2018. Desa Kutuh memiliki total 4.197 jiwa (2016) dengan pembagian 2.055 laki-laki dan 2.142 perempuan dengan sex rasio 96. Tingkat kelahiran tahun 2016 mencapai 34 jiwa dan kematian 8 jiwa. Tingkat migrasi tahun 2016 tercatat, 60 orang pindah dan 67 orang pendatang baru (Profil Desa Kutuh, 2020). Mayoritas penduduk di desa kutuh bekerja di sektor pariwisata tanpa terkecuali ibu nifas di wilayah tersebut. Sehingga banyak ibu nifas di desa kutuh tidak berhasil memberikan ASI secara eksklusif kepada bayi nya dan minim pengetahuan tentang pijat laktasi. Menyusui adalah hal penting yang dilakukan oleh ibu pasca bersalin, mengingat kandungan di dalam ASI yang baik untuk pertumbuhan dan perkembangan pada bayi. Zat-zat yang anti infeksi yang terkandung dalam ASI membantu melindungi bayi dari berbagai penyakit. Namun menyusui tidak selalu berjalan dengan normal. Tidak sedikit ibu nifas mengeluh mengalami pembengkakan pada payudara akibat penumpukan ASI, yang disebabkan oleh pengeluaran yang tidak lancar. Untuk menghindari terjadinya pembengkakan pada payudara selama proses menyusui, maka diperlukan tindakan pijat laktasi (Maryunani, 2015).

Pijat laktasi merupakan suatu tindakan untuk membantu pengeluaran ASI lebih banyak dan mencegah pembengkakan pada payudara selama proses menyusui. Pengeluaran ASI dapat dipengaruhi oleh dua faktor yaitu produksi dan pengeluaran. Produksi ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin, sedangkan pengeluaran dipengaruhi oleh hormon oksitosin. Beberapa faktor yang mempengaruhi produksi ASI yaitu perilaku menyusui, ibu yang bekerja, psikologis ibu, fisiologis ibu, sosial cultural ibu dan bayi, berat badan lahir bayi. Salah satu cara meningkatkan produksi ASI, salah satunya adalah dengan melakukan pemijatan laktasi (Nurqalbi,dkk 2019). Kondisi inilah yang menarik minat tim untuk memberikan sosialisasi Pijat Laktasi Pada Ibu Nifas melalui media zoom. Dengan pemberian sosialisasi tentang pijat laktasi pada ibu nifas yang memiliki bayi usia 0 sampai 6 bulan diharapkan mampu mengatasi segala permasalahan dalam proses menyusui yang sering terjadi pada ibu. Kegiatan ini sebagai solusi dalam mengatasi berbagai macam permasalahan dalam menyusui yang berupa sosialisasi.

## **METODE**

Pelaksanaan kegiatan sosialisasi pijat laktasi pada ibu nifas di Desa Kutuh sebagai salah satu upaya peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu nifas serta diharapkan mampu meningkatkan derajat

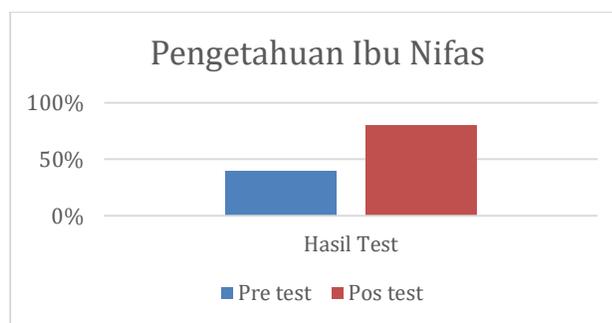
kesehatan pada ibu maupun bayinya. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat meliputi pembinaan kepada ibu nifas melalui sosialisasi melalui media zoom. Pelaksanaan pembinaan kesehatan berupa sosialisasi kepada ibu nifas dilakukan oleh dosen pada peserta di Desa Kutuh.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan dilakukan dengan pembinaan kesehatan tentang pijat laktasi melalui sosialisasi di media zoom meeting yang diikuti oleh 25 orang ibu nifas yang memiliki bayi usia 0 sampai 6 bulan. Kegiatan ini dilaksanakan dengan memberikan sosialisasi tentang pijat laktasi untuk membantu memperlancar proses pengeluaran ASI dan mencegah bengkak pada payudara. Sosialisasi diakhiri dengan tanya jawab dan diskusi tentang pijat laktasi. Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, ibu nifas diajarkan bagaimana cara melakukan perawatan payudara untuk memperbanyak produksi ASI dengan pijat laktasi.



**Gambar 1.** Pemberian materi mengenai Teknik relaksasi



**Gambar 2.** Hasil Pre dan Post Test

Pijatan atau rangsangan pada tulang belakang, neurotransmitter akan merangsang medulla oblongata langsung mengirim pesan ke hypothalamus di hypofise posterior untuk mengeluarkan oksitosin sehingga menyebabkan buah dada mengeluarkan air susunya. Pijatan di daerah tulang belakang ini juga akan merileksasi ketegangan dan menghilangkan stress dan dengan begitu hormon oksitosoin keluar dan

akan membantu pengeluaran air susu ibu, dibantu dengan isapan bayi pada puting susu pada saat segera setelah bayi lahir dengan keadaan bayi normal.

Hasil pre test dan post test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan terhadap responden. Informasi dan pendidikan kesehatan ini diberikan untuk meningkatkan pengetahuan ibu mengenai cara melakukan pijat laktasi untuk memperbanyak ASI, sehingga ibu bisa memberikan ASI secara eksklusif. Sebagian besar ibu nifas memiliki tingkat pengetahuan tentang metode perawatan payudara dengan baik. Informasi ini diperoleh dari tenaga kesehatan seperti Bidan desa serta melalui media cetak maupun media elektronik seperti buku, majalah, televisi internet dan sebagainya. Semakin banyak sumber informasi yang dimiliki maka tingkat pengetahuan yang dimiliki semakin tinggi. Setelah diberikan pendidikan kesehatan oleh pemateri, terlihat adanya peningkatan pemahaman oleh ibu nifas. Selain mengenai perawatan payudara, ibu nifas juga mengerti dan dapat melakukan pijat laktasi.

Upaya yang bisa dilakukan oleh ibu dalam menunjang keberhasilan menyusui adalah dengan manajemen laktasi, dimana dimulai dari masa kehamilan, setelah bersalin dan selama masa nifas. Pada ibu yang bekerja ruang lingkup manajemen laktasi periode postnatal meliputi ASI eksklusif, cara menyusui, cara pemerah ASI dengan benar, menyimpan ASI perah, dan bagaimana cara memberikan ASI perah. Banyak faktor yang mempengaruhi produksi ASI diantaranya asupan nutrisi yang mendukung produksi ASI, pijat laktasi, serta faktor psikologis yang baik pada ibu menyusui (Hartono,2016)

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Pemberian sosialisasi pijat laktasi pada ibu nifas mampu meningkatkan pengetahuan dan skill ibu dalam proses menyusui sehingga para ibu dapat memberikan ASI sampai bayinya berusia 6 bulan dan di lanjutkan kembali sampai usia 2 tahun. Kegiatan sosialisasi pijat laktasi pada ibu nifas ini hendaknya dilanjutkan kedepannya dengan sasaran seluruh ibu nifas yang ada di Indonesia yang memiliki bayi usia 0 sampai 6 bulan sehingga informasi terkait tentang pijat laktasi dapat diterima secara menyeluruh.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Dinas Kesehatan Provinsi Bali. (2019). *Profil Kesehatan Provinsi Bali*. Dinas Kesehatan Provinsi Bali.
- Hartono. (2016). *Massase Endorphine Terhadap Volume ASI Pada Ibu Post Partum*. Jurnal Kebidanan, 209-215.
- Maryunani,A. (2015). *IMD,ASI Eksklusif dan Manajemen Laktasi*. CV.Trans Info Media, Jakarta.
- Nasiroh,Umy. (2017). *Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Primipara*. Jombang
- Nurqalbi, Jumrah, Rahayu E. (2019). *Efektivitas Pijat Laktasi Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Post Partum di BPM Suryanti*. (skripsi). Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Megarezky.