

# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

### **Intervensi Rolling Massage Dalam Meningkatkan Produksi Asi Pada Ibu Post Partum Di Wilayah Kecamatan Tabungnanen**

Sri Jamilah<sup>1\*</sup>, Sri Purwanti Ariani<sup>2</sup>, Rekha Indria<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>*Program Studi Diploma III Keperawatan, Politeknik Kesdam VI Banjarmasin*

#### **Abstract**

*Postpartum marks the initiation of lactation, and ideally, newborns should be able to breastfeed from their mothers. Postpartum encompasses the period from 2 hours after the delivery of the placenta up to six weeks thereafter. During this duration, mothers undergo numerous changes, both physically and mentally. A common issue that arises during the postpartum period is the irregularity of breast milk supply. The objective of this community service initiative is to provide Back Massage Rolling to postpartum mothers. The method employed involves demonstrating the rolling massage technique to mothers with infants, aiming to facilitate smoother milk production, especially in the rural communities on the outskirts of the Tabungnanen sub-district. The approach includes hands-on demonstrations for mothers with infants, teaching them the rolling massage technique to enhance daily breastfeeding experiences. The conclusion drawn is that a significant portion of the community, particularly mothers with infants, can accurately and effectively demonstrate the application of rolling massage in their daily routines.*

**Keywords:** *Breast Milk, Massage, Mother*

#### **Abstrak**

Postpartum merupakan awal permulaan laktasi, yang semestinya bayi baru lahir sudah dapat menyusu pada ibunya. Postpartum adalah 2 jam setelah lahirnya plasenta sampai enam minggu berikutnya. Selama durasi waktu tersebut berlangsung, ibu akan mengalami banyak perubahan, baik secara fisik maupun mental. Masalah yang sering timbul pada masa postpartum yaitu ketidاكلancaran ASI. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk memberikan Massage Rolling Punggung pada ibu Postpartum. Metode yang digunakan adalah demonstrasi pada ibu yang memiliki bayi

# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

untuk diajarkan rolling masase untuk memperlancar produksi khususnya pada masyarakat desa teras luar kecamatan tabunganen. Kesimpulan bahwa sebagian besar masyarakat khususnya ibu yang mempunyai bayi mampu mendemosntrasikan secara tepat dan benar tentang rolling massase yang diaplikasikan sehari- hari.

**Kata Kunci:** Air Susu Ibu, Pijat, Ibu

*\*Penulis Korespondensi : Sri Jamilah*

*\*emai: Srijamilah888@gmail.com*

### I. PENDAHULUAN

Air susu ibu (ASI) adalah makanan atau nutrisi terbaik yang diberikan oleh ibu kepada bayi yang baru saja dilahirkan hingga menginjak umur 6 bulan. Air susu ibu mengandung zat pelindung yang bermanfaat untuk melindungi bayi dari berbagai penyakit infeksi. Seorang ibu sering mengalami masalah dalam pemberian ASI eksklusif, salah satu kendala utamanya yakni masalah terhadap kelancaran pengeluaran ASI. Angka ketidاكلancaran ASI pada ibu postpartum normal masih tinggi di Indonesia, sebanyak 29,5 % pada tahun 2016, 37,5% pada tahun 2017, 35,5% pada tahun 2020, ibu nifas yang menghentikan pemberian ASI karena merasa ASI-nya tidak mencukupi kebutuhan bayi akibat ketidاكلancaran produksi ASI (Agustini, 2022). Angka prevelansi yang tinggi di negara Indonesia pada kematian bayi yaitu sebesar 24% bayi hidup yang disebabkan oleh faktor nutrisi bayi baru lahir yang kurang akibat ketidاكلancaran ASI yang dimana factor tersebut menyebabkan ibu tidak memberikan ASI yang cukup kepada bayinya. (Pratiwi 2020). Dampak yang akan terjadi pada ibu postpartum jika ketidاكلancaran ASI tidak diatasi antara lain, payudara penuh, bendungan ASI, afterpains, ASI tersumbat, putting susu terasa nyeri, pembengkakan payudara/mastitis dan abses payudara (Rukmawati, 2022). Sedangkan dampak pada bayi jika tidak diberikan ASI eksklusif antara lain, Growth faltering (gagal tumbuh), terhambatnya perkembangan kognitif pada bayi, dan mempengaruhi angka kesakitan dan kematian bayi (Dewi, 2022).

# Sahabat Sosial

## Jurnal Pengabdian Masyarakat

Selain itu tidak terpenuhinya pemberian gizi yaitu ASI yang menjadi penentu kualitas sumber daya manusia, terdapat berbagai faktor masalah terhadap perkembangan anak yaitu salah satunya stunting dari kurangnya pemberian ASI yang cukup akibat dari ketidaklancaran ASI (Kemenkes, 2020). Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kelancaran produksi ASI. adalah pijat oksitosin, woolwich massage, pijat relaksasi oketani, endorphin massage, pijat punggung, dan salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan *Massage Rolling* punggung (Khasanah, 2021). *Massage Rolling* punggung merupakan salah satu tindakan untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI yaitu dengan cara melakukan pemijatan pada tulang belakang (costae 5-6 sampai spacula dengan gerakan memutar) pemijatan yang biasanya dilakukan pada ibu setelah melahirkan yang dapat membantu kerja hormon oksitosin dalam pengeluaran ASI (Mayangsari 2020).

## II. METODE

### A. Metode Pelaksanaan Kegiatan

Metode yang dapat digunakan antara lain ceramah, demonstrasi, dan praktik langsung oleh peserta. Materi yang disampaikan harus disesuaikan dengan tingkat pemahaman peserta dan disampaikan dengan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami.

Rancangan mekanisme pelaksanaan kegiatan ada 4 langkah yaitu perencanaan, tindakan, observasi dan evaluasi

#### 1. Perencanaan

- a. Perizinan ke Wilayah Kecamatan Tabunganen.
- b. Sosialisasi program pendidikan kesehatan yang melibatkan perawat, dan masyarakat khususnya ibu-ibu yang mempunyai bayi di Wilayah Kecamatan Tabunganen.
- c. Penyusunan program demonstrasi, dan Role Play.

#### 2. Pelaksanaan

Pelaksanaan dalam kegiatan ini berupa implementasi program. Kegiatan yang dilaksanakan adalah:

# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

- a. Edukasi untuk pada ibu yang mempunyai bayi dalam meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan cara rolling massase yang baik dan benar.
  - b. Role Play tentang cara menyusui yang baik dan benar.
3. Observasi, monitoring dan evaluasi

Observasi dilakukan terhadap proses implementasi kegiatan berdasarkan indikator kecerdasan emosional. Instrument yang digunakan untuk observasi dan monitoring berupa check list:

Lokasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini berlokasi di Wilayah Kecamatan Tabunganen.

### **B. Khalayak Sasaran**

Khalayak sasaran Khalayak sasaran untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah ibu-ibu yang mempunyai bayi di Wilayah Kecamatan Tabunganen.

### **C. Pelaksanaan Kegiatan**

Pelaksanaan kegiatan dalam mengatasi permasalahan yang terjadi pada ibu yang mempunyai bayi sebagaimana yang telah diuraikan sebelumnya, maka dalam Program Kemitraan Masyarakat ini ditawarkan beberapa metode pendekatan yang dapat membantu dalam menyelesaikan masalah yang ada yaitu dengan melakukan Metode demonstrasi dan role play yang akan diajarkan pada pasien khususnya di masyakarat desa teras luar kecamatan tabunganen dengan melaksanakan cara rolling massase yang baik dan benar secara rutin untuk meningkatkan pengetahuan pasien.

## **III. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas intervensi Rolling Massage dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum di wilayah Kecamatan Tabunganen. Dalam penelitian ini, dilakukan demonstrasi teknik Rolling Massage kepada ibu-ibu yang memiliki bayi. Setelah intervensi dilakukan, dilakukan evaluasi terhadap produksi ASI mereka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi Rolling Massage efektif dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum

di wilayah Kecamatan Tabunganen. Setelah intervensi dilakukan, sebagian besar ibu mengalami peningkatan produksi ASI yang signifikan. Mereka melaporkan peningkatan volume dan kelancaran aliran ASI. Selain itu, sebagian ibu juga melaporkan peningkatan kualitas ASI dengan peningkatan kandungan nutrisi.

Pemberian Rolling Massage pada ibu postpartum di wilayah Kecamatan Tabunganen memberikan manfaat yang signifikan dalam meningkatkan produksi ASI. Dengan adanya intervensi ini, ibu-ibu dapat mengalami peningkatan volume dan kelancaran aliran ASI, sehingga bayi dapat mendapatkan nutrisi yang cukup untuk tumbuh dan berkembang dengan baik. Selain itu, peningkatan kualitas ASI juga memberikan manfaat tambahan dalam memberikan nutrisi yang berguna bagi bayi.

Penerapan Rolling Massage di wilayah Kecamatan Tabunganen terbukti efektif dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum. Melalui demonstrasi teknik Rolling Massage, ibu-ibu di wilayah tersebut dapat dengan mudah mempelajari dan mengaplikasikan teknik ini dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini memiliki dampak positif pada kesehatan dan gizi bayi yang dilahirkan di wilayah tersebut. Intervensi Rolling Massage dapat menjadi metode yang efektif dan sederhana untuk digunakan oleh petugas kesehatan dalam memberikan dukungan kepada ibu-ibu dalam memenuhi kebutuhan gizi bayi mereka. Dalam konteks wilayah Kecamatan Tabunganen, di mana akses terhadap fasilitas kesehatan mungkin terbatas, intervensi ini dapat memberikan solusi yang mudah diterapkan oleh ibu-ibu sendiri.

#### **IV. KESIMPULAN**

Intervensi Rolling Massage diberikan kepada ibu pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat, pada proses evaluasi akhir peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat memahami pentingnya Rolling Massage untuk memperlancar ASI.

#### **UCAPAN TERIMAKASIH**

1. Ibu Hj. Tri Mawarni, S.Kep, Ns, M.Kep selaku Direktur Politeknik Kesdam VI Banjarmasin yang memberikan arahan dalam pengabdian kepada masyarakat.

# Sahabat Sosial

## Jurnal Pengabdian Masyarakat

2. Ibu Baidah, S.Kep, Ns, M.Kep selaku Wadir I Bidang Akademik yang memberikan motivasi dan dorongan untuk menyelesaikan laporan pengabdian kepada masyarakat ditengah-tengah kesibukan waktu beliau.
3. Seluruh Dosen dan staf yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyusunan laporan pengabdian.

### DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, I., Wulandari, A., Keperawatan, P. B.-J., & 2022, Undefined. (N.D.). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Post Partum. *Journal*, N. M.-M. (Mahakam M., & 2017, Undefined. (N.D.). Hubungan Inisiasi Menyusui Dini (Imd) Dengan Laktasi Pada Ibu Post Partum Normal Di Rumah Sakit Khusus Bersalin Balikpapan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (N.D.). Retrieved March 27, 2023.
- Khasanah, N., Indonesia, S. S.-J. K., & 2021, Undefined. (N.D.). Efektivitas Pijat Punggung Terhadap Volume Asi Ibu Menyusui Di Kota Yogyakarta. *Jurnal.Stikesmus.Ac.Id*. Retrieved March 27, 2023.
- Mayangsari, D., & Hidayati, S. N. (2020). Manfaat Rolling Massage Punggung Dan Endorphin Massage Terhadap Produksi Asi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(2), 162.
- Novita, O. :, Batubara, S., Dewi, S. S., Aufa, S., & Padangsidimpuan, R. (N.D.). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Kelancaran Asi Pada Ibu Post Partum. *Journal.Ipts.Ac.Id*. Retrieved August 10, 2023. Pratiwi, Y., ... S. H.-J. K. Q., & 2018, Undefined. (N.D.). Pengaruh Hypnobreastfeeding Terhadap Produksi Asi.
- Ratih Agustini, I., Putu Agung Ayu Pertiwi Dewi, S., Putu Ayuni Trisna Dewi, N., & Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usaha Bali, S. (N.D.). Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Kintamani Vi. *Indonesian Rukmawati*,
- S., Sabhanga, P. A.-J., & 2022, Undefined. (2022). Effect Of Effleurage Massage On Breast Milk Production In Postpartum Mothers. *E*
- Silviani, Y., Fitriani, D., Jurnal, E. F.-, & 2023, Undefined. (2023). Pengaruh Terapi Pijat Oksitosin Terhadap Kelancaran Asi Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas M. Taha Bengkulu Selatan.
- Sirait, A., Science), I. S.-J. (Journal Of M., & 2022, Undefined. (N.D.). Pengetahuan Ibu Menyusui Tentang Cara Peningkatan Produksi Asi Di Klimik Lmt Siregar.