

Edukasi Tentang Perawatan Payudara Ibu Hamil Untuk Meningkatkan Produksi Asi Ibu Di Wilayah Kerja Puskesmas Bantimurung

Djunaedi¹, Andi Nursiah², Idris³, Lidia Fitri⁴

¹ Program Studi Gizi, STIKes Salewangan Maros

^{2,3} Program Studi Keperawatan, Universitas Islam Makassar

⁴ Program Studi Kebidanan, Institut Kesehatan Helvetia Pekanbaru

Abstract

Breastfeeding is one of the best investments for survival and improving health, socio-economic development of individuals and nations. This coverage cannot be separated from problems that occur during the breastfeeding process, including the false belief that little milk comes out or that breast milk is not sufficient for the baby's needs. This situation is caused by several factors, including the mother's psychological condition, abnormal breast shape, baby sucking, which can affect breast milk production. Various studies have been carried out to facilitate breast milk production, including the Oxytocin Massage method, Marmet Technique, Rolling Massage (back), Endorphin massage, Breast Care, but due to limited information in health services regarding implementation procedures, these methods are only known but rarely given by health workers as care givers to patients. The service is carried out with the aim of providing knowledge to mothers and the community about Endorphine Massage in Increasing Breast Milk Production. The method used in community service begins with giving a pre-test, delivering material, evaluating with a post-test and practice. The target audience is pregnant women and breastfeeding mothers at the Bantimurung Community Health Center. The result of this community service was that 71.4% of participants' knowledge increased about Endorphine Massage in Increasing Breast Milk Production. This was proven by the enthusiasm of the participants who actively asked questions, discussed and shared breastfeeding experiences. After this activity takes place, there needs to be follow-up from the participants to apply the counseling that has been given.

Keywords: Breast Care, Pregnant Women, Breast Milk Production, Bantimurung Community Health Center

Abstrak

Menyusui adalah salah satu investasi terbaik untuk kelangsungan hidup dan meningkatkan kesehatan, perkembangan sosial ekonomi individu dan bangsa. Cakupan ini 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 kondisi psikologis ibu, bentuk payudara yang tidak normal, isapan bayi sehingga dapat mempengaruhi produksi ASI. Berbagai penelitian yang telah dilakukan untuk memperlancar produksi ASI salah satunya metode Pijat Oksitosin, Teknik Marmet, 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 dilaksanakan dengan tujuan memberikan pengetahuan kepada ibu dan masyarakat tentang Pijat Endorphine Dalam Meningkatkan Produksi Asi. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini diawali dengan memberikan pre test, penyampaian materi, evaluasi dengan post test dan praktik. Khalayak sasaran ibu hamil dan ibu menyusui di Puskesmas Bantimurung . Hasil dari pengabdian masyarakat ini yaitu sebanyak 71,4% pengetahuan peserta meningkat tentang Pijat Endorphine Dalam Meningkatkan Produksi Asi. Hal ini dibuktikan dengan antusiasme peserta dengan aktif bertanya, diskusi dan berbagi pengalaman menyusui. Setelah kegiatan ini berlangsung perlu adanya tindak lanjut dari peserta untuk menerapkan penyuluhan yang telah diberikan.

Kata Kunci: Edukasi , Perawatan Payudara, Ibu Hamil, Produksi Asi, Puskesmas Bantimurung

**Penulis Korespondensi: Djunaedi*

**Email: djunaedijuned79@gmail.com*

I. Pendahuluan

Menyusui adalah salah satu investasi terbaik untuk kelangsungan hidup dan meningkatkan kesehatan, perkembangan sosial ekonomi individu dan bangsa. ASI adalah makanan bayi ciptaan tuhan sehingga tidak dapat digantikan dengan makanan/minuman/susu

yang lain. ASI merupakan makanan bayi yang terbaik dan setiap bayi berhak mendapatkan ASI (Dinkes Kepri, 2021). Kebutuhan tumbuh kembang bayi sampai umur 6 bulan hanya memberikan ASI saja dapat mengatasi gangguan pertumbuhan anak akibat kekurangan gizi (Depkes, 2008 dalam Hidayah dan Hanifah 2019).

Secara nasional, cakupan bayi mendapat ASI eksklusif di Provinsi Kepri tahun 2019 yaitu sebesar 56,5%. Sedangkan tahun 2020 mengalami penurunan menjadi 47,3% Angka tersebut secara umum sudah melampaui target Renstra yaitu 46,5%. Cakupan terendah berada di kabupaten anambas sebesar 22,6%. (Kementrian Kesehatan RI, 2021). Angka cakupan tersebut tetap perlu mendapatkan perhatian agar bayi tetap mendapatkan asi eksklusif. World Health Organization (WHO) merekomendasikan untuk memberikan ASI.

Eksklusif pada bayinya sampai umur 6 bulan karena besarnya manfaat ASI untuk bayi. Tidak semua ibu menyusui mengeluarkan ASI yang cukup untuk bayinya dimana faktor penghambat dalam pemberian ASI salah satunya adalah produksi ASI itu sendiri (Delima, Arni, & Ernalinda Rosya, 2016).

Faktor-faktor yang menyebabkan rendahnya cakupan pemberian ASI adalah faktor ibu, bayi, dan pelayanan kesehatan psikologis, serta faktor sosial budaya. Beberapa masalah menyusui dapat terjadi termasuk produksi ASI yang tidak adekuat terutama pada beberapa hari pertama kelahiran karena jumlah progesteron, estrogen, dan Prolaktin yang tidak mencukupi dalam tubuh ibu. Keberhasilan pemberian ASI Eksklusif dapat dilihat dari frekuensi, lama menyusui, dan volume produksi ASI (Wahyuni, Setyawati, Ariyanti, Ardiyanto, & Susanto, 2021). Masalah yang menghambat pemberian ASI pada minggu pertama antara lain produksi ASI yang lebih sedikit. Meningkatkan produksi ASI bisa dilakukan dengan cara merangsang atau memijat payudara (Patimah, Mashoedi, & Hadisaputro, 2019).

Tehnik massage endorfin digunakan sebagai alternatif cara memberikan kenyamanan untuk rasa nyeri pada persalinan. Endorfin dikenal sebagai zat yang banyak manfaatnya. Pijat endorfin dapat merangsang pengeluaran hormon endorfin dan dapat merangsang munculnya refleksi prolaktin dan oksitosin sehingga meningkatkan volume dan produksi ASI (Mongan, 2009).

Tehnik Endorfin Massage yaitu suatu teknik pemijatan ringan pada leher, lengan

dan tangan. Dengan adanya pijatan tersebut saraf punggung akan merangsang pengeluaran endorfin di dalam tubuh yang secara tidak langsung akan merangsang refleks oksitosin. Endorphin Massage merupakan sebuah terapi sentuhan/pijatan ringan merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa Endorphin yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman (Hartono, Oktaviani, & Nindya, 2016). Teknik ini meningkatkan pelepasan hormone endorphine (memberi rasa nyaman dan tenang) dan hormone oksitosin (Ohorella, Sampara, & Hasriani, 2019).

Ketika diberikan massage punggung, saraf punggung akan mengirimkan sinyal ke otak untuk mengeluarkan oksitosin, yang akan menyebabkan kontraksi sel myoepitel yang akan mendorong keluarnya ASI, karena saraf payudara dipersarafi oleh saraf punggung (saraf dorsal) yang menyebar disepanjang tulang belakang. Lancarnya pengeluaran ASI disebabkan juga karena meningkatnya sirkulasi darah pada daerah payudara setelah diberikan massage punggung (Saudina & Murni, 2019).

II. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan melakukan penyuluhan kepada masyarakat dalam bidang kebidanan melalui 3 tahapan. Tahap pertama melakukan rapat strategi pelaksanaan untuk membahas mengenai strategi dan perencanaan program pengabdian pada masyarakat yang akan dilaksanakan. Kemudian dilakukan survei satu hari sebelum dilaksanakan kegiatan untuk mengatur bentuk kegiatan dan tata letak perlengkapan serta menyiapkan sarana prasarana. Pada tahap kedua yaitu pelaksanaan kegiatan. Sebelum kegiatan berlangsung dilakukan pre test terlebih dahulu dilanjutkan penyuluhan/pemaparan materi mengenai pijat endorphine untuk meningkatkan produksi asi. Materi ini disampaikan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mengenai pijat endorphine untuk meningkatkan produksi asi. Penyuluhan/pemaparan materi disampaikan oleh anggota pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat dengan menggunakan metode ceramah dan tanya jawab. Kemudian dilakukan Demonstrasi tentang pijat Endorphin untuk meningkatkan produksi asi. Tahap ketiga kegiatan adalah tahap akhir dari program pengabdian pada masyarakat, dalam tahap ini akan dilakukan evaluasi. Evaluasi sesudah penyuluhan dengan memberikan post test dan memberikan kesempatan peserta untuk

mengulang demonstrasi pijat endorphin yang telah di demonstrasikan. Evaluasi ini bertujuan untuk mengetahui perubahan pemahaman masyarakat tentang pijat endorphin.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan, penyuluh merencanakan kegiatan dengan melaksanakan tahapan:

- a) Persiapan bahan, administrasi surat-menyurat, perizinan, materi, dll
- b) Persiapan media (Lefleat, Slide Persentasi serta tempat penyuluhan
- c) Persiapan petugas (pembagian tugas dan tanggung jawab).

2. Tahap Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan. Untuk dapat memahami tentang pijat Endorphin untuk meningkatkan produksi asi Puskesmas Bantimurung. Sasaran dalam kegiatan ini adalah ibu hamil dan ibu menyusui sebagai peserta dalam kegiatan pengabdian masyarakat.

Pengetahuan merupakan hasil tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, para peserta diberikan penyuluhan dan demonstrasi tentang pijat endorphine. Harapan pemberian penyuluhan ini adalah masyarakat dapat meningkatkan pemahaman dan wawasan tentang pijat endorphine. Penilaian pengetahuan dari para peserta dilakukan dengan metode pre test dan post test.

Pijat Endorphine merupakan sebuah terapi sentuhan atau pijatan ringan yang merangsang tubuh melepaskan senyawa endorphine. Endorphine massage ini sangat bermanfaat karena dapat memberikan kenyamanan, rasa rileks dan juga ketenangan (Lany, 2013).

Endorphine dikenal sebagai zat yang banyak manfaatnya. Beberapa diantaranya adalah mengatur produksi hormon pertumbuhan dan seks, mengendalikan rasa nyeri serta rasa sakit yang menetap, mengendalikan perasaan stress, serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Munculnya endorphine dalam tubuh dapat dipicu melalui berbagai kegiatan, seperti pernafasan yang dalam dan relaksasi, makanan pedas, atau menjalani akupuntur, pengobatan alternatif serta meditasi (Aprilia, 2010).

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Endorphine dipercaya mampu menghasilkan 4 kunci bagi tubuh dan pikiran, yaitu meningkatkan sistem kekebalan tubuh atau imunitas, mengurangi rasa sakit, mengurangi stress, dan memperlambat proses penuaan. Para ilmuwan juga menemukan bahwa beta- endorphine dapat mengaktifkan NK (Natural Killer) cells tubuh manusia dan mendorong sistem kekebalan tubuh melawan sel-sel kanker. Teknik endorphine massage ini dipakai untuk mengurangi perasaan tidak nyaman dan meningkatkan relaksasi yang memicu perasaan nyaman melalui permukaan kulit (Aprilia, 2010).

Pijat endorphin yang dapat merangsang tubuh untuk melepaskan endorphin yang merupakan pereda rasa sakit dan menciptakan perasaan nyaman. Endorphin dalam tubuh dapat dipicu munculnya melalui seperti pernafasan yang dalam, relaksasi serta meditasi (Kuswadi, 2011 dalam Dewi, 2018). Apabila pijat endorphin diberikan pada ibu postpartum maka dapat memberikan rasa tenang dan nyaman sehingga meningkatkan respon hipofise posterior untuk memproduksi hormon oksitosin yang dapat meningkatkan let down reflex dan produksi ASI. Masalah pemberian asi salah satunya adalah tidak semua ibu postpartum dapat langsung mengeluarkan ASI, karena pengeluaran ASI merupakan interaksi yang sangat kompleks antara rangsangan mekanik, saraf dan bermacam-macam hormon yang berpengaruh terhadap pengeluaran oksitosin dan endorphin. Sehingga sangat dibutuhkan tehnik pijatan yang dapat membantu pengeluaran ASI, salah satunya adalah dengan melakukan pijat endorphin.

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penyuluhan tentang pijat endorphine untuk meningkatkan produksi asi dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan peserta dari hasil pre test didapatkan hasil sebanyak 77.1% mempunyai pengetahuan kurang. Sedangkan pengetahuan peserta dari hasil post test sebanyak 71.4% mempunyai pengetahuan baik. Sehingga dapat disimpulkan terjadi peningkatan pengetahuan peserta tentang pijat endorphin untuk meningkatkan produksi asi.

DAFTAR PUSTAKA

Anurogo, D., Musiana, M., Rahmat, R. A., Rusli, R., Sulfiani, S., & Marpaung, M. P. (2023). Pemeriksaan Kesehatan Gratis Bagi Warga Toddopuli Bersama Klinik

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

- MEDIKA FARMA. Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 1(4), 191–199. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v1i4.175>
- Agusrini. 2013. “Pengetahuan Tentang Tanda-Tanda Bahaya Kehamilan Sebagai Evaluasi Hasil Pendidikan Kesehatan Knowledge.”
- Ariska, D. 2019. Pelaksanaan Konseling Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Kota Banda Aceh.
- Adiningrum, Hapsari. 2014. Buku Pintar ASI Eksklusif. Jakarta: Pustaka Alkautsar Group Anonymous. (2009). Faktor- Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Pemberian ASI Eksklusif Kepada Bayi Di Wilayah Kerja Puskesmas Ilung Kecamatan Batang Alai Utara Kabupaten Hulu Sungai Tengah. Banjarmasin
- Ambarwati dan Wulandari, (2008). Asuhan Kebidanan Nifas. Jogjakarta : Mitra Cendekia Press
- Bobak, LM, Lowdermilk, DL, & Jensen, M.D (2005). Buku Ajar Keperawatan Maternitas (Maria A. Wijayanti & Peter Anugrah, Penerjemah) , Jakarta; EGC
- Cunningham, F.G, Mc Donald, P.C. Grant, N.F (1995). Obstetri Williams (Suyono & Hartono, Penerjemah) Jakarta, EGC
- Depkes RI (2001). Panduan manajemen Laktasi : Diit gizi masyarakat , Jakarta : depkes RI Dewi Vivian dan Sunarsih Tri.(2011). Asuhan Kebidanan Pada : Ibu Nifas. Jakarta: Salemba Medika
- Dinas Kesehatan Provinsi Kepri. 2018. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2017.
- Haruyama. 2013 S. The Miracle Of Endorphin. Bandung: Qanita PT Mirzan PustakaIdea Nursing Journal, vol. 10, no. 3. doi:10.52199/inj.v10i3.19751.
- Katmini. 2020. “Determinan Kesehatan Ibu Hamil Tentang Tanda Bahaya Kehamilan Dengan Pencapaian Kontak Minimal 4 Kali Selama Masa Kehamilan (K4).” Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional
- Maisura A. 2016. The Effectiveness Of Teaching Knowledge For Awareness On Health Danger Signs Of Pregnancy In Pregnant Women. 1–6. Pamungkas.
- Resti Wijayanti, F. E., HB, E., Ratu, M., Arfah, A., Hartati, A., & Werdyaningsih, E. (2022). Analisis Faktor Terhadap Pelaksanaan Standar Asuhan Keperawatan Di Ruang Rawat Inap Puskesmas. Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan, 1(1), 47–49. <https://doi.org/10.59585/bajik.v1i1.39>
- Susanti, R., Imran, A., Briani, A., Akbar, A., Yermi, Y., B, M., Pannyiwi, R., & Rasyid, D. (2023). Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Kecamatan Minasatene Kabupaten Pangkajene Kepulauan. Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 1(3), 92–98. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v1i3.70>
- Sima, Y., Ilyas, A. S., Herliyanti, S., Sartika MS, D., Malaha, N., & Hasliani, H. (2022). Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Penyakit Diare di Desa Paisubatu Kecamatan Buko Kabupaten Banggai Kepulauan. Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan, 1(1), 17–28. <https://doi.org/10.59585/bajik.v1i1.18>
- Srianingsih, S., Wijaya, A., Nasution, T. A., Anto, S., Muhajrin, M., Rauf, N. I., & Yusuf, Y. (2022). Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Masalah Kesehatan Lingkungan. Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan, 1(1), 53–56. <https://doi.org/10.59585/bajik.v1i1.41>
- Suminar, S., Bare Telan, A., M Dukabain, O., Suluh, D. G., Vanchapo, A. R., Agustina, A., & Aulia Rahmat, R. (2023). Implementation and Utilization of Family Latrines in Allu

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

- Hamlet, Minasa Baji Village, Bantimurung Sub-district, Maros Regency. *International Journal of Health Sciences*, 1(2), 93–101. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v1i2.58>
- Wenas, Lontaan A, and H. Kora. B. 2014. Pengaruh Promosi Kesehatan Tentang Tanda Bahaya Kehamilan Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Di Puskesmas Amurang Kabupaten Minahasa Selatan. . *Jurnal Imiah Bidan*.
- Yuslinda, Y., nurhaedah, N., Nurekawati, N., Ahmad, A., Masita, S., & Rahmat, R. A. (2022). Pengetahuan Ibu Tentang Metode Kanguru di BPM Lestari Gowa Kabupaten Gowa. Barongko: *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 29–34. <https://doi.org/10.59585/bajik.v1i1.19>