Penerapan Pijat Laktasi dan Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi pada Ibu Menyusui Bayi Usia 0-6 bulan

Nelly Karlinah[1], Berliana Irianti[2], Sandy Setiawati[3], Nur Israyati[4], Sherly Vermita Warlenda[5]
[1, 2)] Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Hang Tuah Pekanbaru
[3,4,5)] Program Studi Sarjana Kebidanan, Universitas Hang Tuah Pekanbaru
e-mail: nellykarlinah@htp.ac.id

Abstrak
ASI adalah nutrisi ideal bagi bayi karena mengandung zat gizi paling sesuai dengan kebutuhannya serta zat pelindung untuk melawan penyakit. Dua tahun pertama kehidupan anak sangat penting, karena nutrisi optimal pada masa ini dapat menurunkan angka kesakitan dan kematian, mengurangi risiko penyakit kronis, serta mendorong perkembangan optimal. Pemberian ASI optimal pada usia 0–23 bulan berpotensi menyelamatkan lebih dari 820.000 anak balita setiap tahunnya. Posyandu merupakan wadah masyarakat untuk mendapatkan informasi kesehatan, khususnya ibu menyusui atau kegiatan yang dapat menjelaskan berbagai masalah kesehatan termasuk pencapaian ASI eksklusif. Produksi ASI dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pola makan, kontrasepsi, perawatan payudara, istirahat, frekuensi menyusui, berat lahir bayi, usia kehamilan saat melahirkan, kondisi psikologis, anatomi payudara, fisiologi tubuh, serta konsumsi rokok dan alkohol. Terapi nonfarmakologi seperti pijat oksitosin dan pijat laktasi juga dapat meningkatkan produksi ASI. Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dilakukan pada 11 September 2024. Permasalahan mitra meliputi: 1) produksi ASI rendah, 2) kurangnya pengetahuan tentang pijat oksitosin dan laktasi, dan 3) ketidaktahuan cara melakukannya. Solusi yang diberikan meliputi: 1) penyuluhan tentang ASI eksklusif, dan 2) pelatihan praktik pijat laktasi dan oksitosin. Diharapkan metode ini menjadi alternatif meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui bayi usia 0–6 bulan.

Kata Kunci : Pijat Laktasi, Pijat Oksitosin, Produksi ASI

Abstract
Breast milk is the ideal nutrition for babies because it contains the nutrients most suited to their needs and protective substances to fight disease. The first two years of a child's life are crucial, as optimal nutrition during this period can reduce morbidity and mortality, reduce the risk of chronic disease, and promote optimal development. Optimal breastfeeding at 0–23 months of age has the potential to save the lives of more than 820,000 children under five each year. Integrated Service Posts (Posyandu) are a forum for the community to obtain health information, especially for breastfeeding mothers, or activities that can explain various health issues, including achieving exclusive breastfeeding. Breast milk production is influenced by various factors such as diet, contraception, breast care, rest, breastfeeding frequency, birth weight, gestational age at delivery, psychological condition, breast anatomy, body physiology, and cigarette and alcohol consumption. Non-pharmacological therapies such as oxytocin massage and lactation massage can also increase breast milk production. The Community Service (PkM) implementation was carried out on September 11, 2024. Partner problems included: 1) low breast milk production, 2) lack of knowledge about oxytocin massage and lactation, and 3) ignorance of how to perform it. The solutions provided include: 1) counseling on exclusive breastfeeding, and 2) practical training in lactation massage and oxytocin. It is hoped that these methods will be an alternative to increase breast milk production in mothers breastfeeding infants aged 0–6 months.

Keywords*: Lactation Massage, Oxytocin Massage, Breast Milk Production*

PENDAHULUAN

ASI merupakan nutrisi ideal untuk bayi yang mengandung zat gizi paling sesuai dengan kebutuhan bayi dan mengandung seperangkat zat perlindungan untuk memerangi penyakit. Dua

tahun pertama kehidupan seorang anak sangat penting, karena nutrisi yang optimal selama periode ini menurunkan morbiditas dan mortalitas, mengurangi risiko penyakit kronis, dan mendorong perkembangan yang lebih baik secara keseluruhan. Oleh karena itu, pemberian ASI yang optimal yaitu saat anak berusia 0-23 bulan sangat penting karena dapat menyelamatkan nyawa lebih dari 820.000 anak di bawah usia 5 tahun setiap tahun.[1,2]

Word Health Organization (WHO) menyampaikan rekomendasi pemberian ASI eksklusif 6 bulan dan MPASI setelahnya, dengan tetap memberikan ASI hingga 2 tahun. Keputusan tersebut telah diadopsi oleh pemerintah Indonesia pada tahun 2004 melalui Kepmenkes RI N0. 450/Menkes/SK/IV/dengan menetapkan target pemberian ASI eksklusif 6 bulan sebesar 80%.[3]

Berdasarkan Profil Kesehatan Indonesia (2022) di Indonesia capaian ASI eksklusif meningkat pada periode 2020-2022. Pada tahun 2020 capaian ASI Eksklusif 69,2%, tahun 2021 71,58% dan tahun 2022 sebesar 72,04%, 72 dari 100 anak umur 0-5 bulan di Indonesia telah menerima ASI eksklusif. Menurut Sembiring (2022), angka ibu menyusui sudah mencapai target namun yang memberikan secara eksklusif selama 0-3 hari masih rendah sebesar 20%. Pemberian ASI eksklusif direkomendasikan sampai usia 2 tahun atau lebih. Alasan ASI tetap diberikan setelah bayi 6 bulan karena 65% kebutuhan energi seorang bayi pada umur 6-8 bulan masih terpenuhi oleh ASI.[4,5]. Capaian ASI eksklusif di Provinsi Riau pada anak usia 0-5 bulan yang menerima ASI eksklusif pada tahun 2020 sebesar 65,17%, tahun 2021 sebesar 70,29%, tahun 2022 sebesar 69,51%. Di kota Pekanbaru capaian ASI Eksklusif sebesar 45%. Di Kabupaten Kamoar capaian ASI eksklusif sebesar 65%.[6]

Pengabdian Kepada Masyarakat (PkM) yang diusulkan adalah Penerapan Pijat Laktasi dan Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI. Pijat Laktasi dan oksitosin dapat dikatakan sebagai suatu Perawatan payudara atau *breast care* yang bertujuan untuk melancarkan sirkulasi darah, dan mencegah terjadinya penyumbatan saluran susu sehingga mampu melancarkan pengeluaran ASI yang sangat efektif untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui bayi usia 0-6 bulan..

Pijat Laktasi dan Pijat oksitosin ini merupakan hasil riset yang telah dihasilkan oleh Pengabdi pada tahun 2023. Keunikan dari PkM ini belum semua ibu menyusui mengetahui bahwa dengan melakukan Pijat Laktasi dan Pijat Oksitosin ini dapat membantu ibu menyusui untuk meningkatkan Produksi ASI, terutama ibu yang memiliki bayi usia 0-6 bulan di Posyandu Mawar Desa Karya Indah Kecamatan Tapung Kabupaten Kampar Provinsi Riau. Berdasarkan hasil survei pengabdi selama ini ibu menyusui di Posyandu Mawar Desa Karya Indah sebagian besar jika ASInya berkurang ibu selalu mengkonsumsi obat-obatan untuk meningkatkan produksi ASInya, namun ada juga ibu menyusui tidak sabar akan ASI yang berkurang sehingga mendorong ibu untuk memberikan makanan tambahan (MP-ASI) sebelum bayi berusia 6 bulan padahal memberikan MP-ASI lebih dini dapat menyebabkan ketidaksiapan lambung bayi untuk mengolah makanan sehingga dapat menyebabkan diare, mual dan muntah, berat badan yang tidak bertambah, gizi buruk dan bahkan dapat mengakibatkan kematian pada bayi. Sehingga kami menyimpulkan bahwa Pijat Laktasi dan Pijat Oksitosin belum pernah diterapkan di Posyandu Mawar Desa Karya Indah Kecamatan Tapung Kabupaten Kampar Provinsi Riau.[7]

Pijat Laktasi dan Pijat Oksitosin merupakan suatu terapi non farmakologi yang terbukti dapat meningkatkan produksi ASI. Pijat Laktasi dilakukan pada daerah kepala atau leher, punggung, tulang belakang, dan payudara yang bertujuan untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin.[6] Hormon yang berperan dalam produksi ASI adalah hormon prolaktin dan oksitosin saat terjadi stimulasi sel-sel alveoli pada kelenjar payudara berkontraksi, dengan adanya kontraksi menyebabkan air susu keluar dan mengalir ke dalam saluran kecil payudara sehingga keluar tetesan susu dari puting dan masuk ke dalam mulut bayi.[7,8] Sedangkan Pijat Oksitosin dilakukan pada tulang yang paling menonjol pada tengkuk atau leher bagian belakang atau *cervical vertebrae* 7 dengan adanya pijat oksitosin ini dapat mengeluarkan hormon oksitosin sehingga memberikan

kenyamanan pada ibu, mengurangi bengkak (*engorgement*), mengurangi sumbatan ASI, merangsang pelepasan hormon oksitosin, mempertahankan produksi ASI ketika ibu dan bayi sakit.[9,10,11]

Pelaksanaan Pijat Laktasi dan Pijat Oksitosin relatif sangat mudah dan tidak beresiko kepada ibu yang memiliki bayi usia 0-6 bulan jika dilakukan dengan tepat. Dalam pelaksanaan pijat pengabdi sudah memiliki sertifikat *Baby and Mom treatment* sehingga pengabdi sudah tersertifikasi dalam pelaksanaan pemberian terapi pijat pada ibu menyusui yang memiliki bayi usia 0-6 bulan.

Desa Karya Indah merupakan Desa yang ada di Kecamatan Tapung Kabupaten Kampar, Desa Karya Indah letaknya sangat strategis karena berada pada ruas jalan yang menghubungkan Ibu Kota Provinsi Riau dengan Beberapa Kabupaten di Provinsi Riau, sehingga kawasan ini merupakan daerah yang mobilitas transportasinya sangat tinggi. Sebagaimana layaknya sebuah Desa yang lancar transportasinya mestinya memiliki mobilitas ekonomi yang relatif lebih cepat dibandingkan dengan desa-desa lain. Desa Karya Indah juga sering menjadi perantara oleh mobil mobil besar untuk melintasi ke daerah daerah besar seperti Sumatera Barat, Bangkinang, Lintau dan lain lain. uas Desa ini lebih kurang 10 Km x 16 Km lebih dengan jumlah terdiri dari 16 RW dan RT 47 dengan 4 dusun. Jumlah penduduk desa karya indah sebanyak 11.765 jiwa dengan jumlah penduduk laki-laki sebanyak 6.033 jiwa dan Perempuan 5.732 jiwa.[12,13]

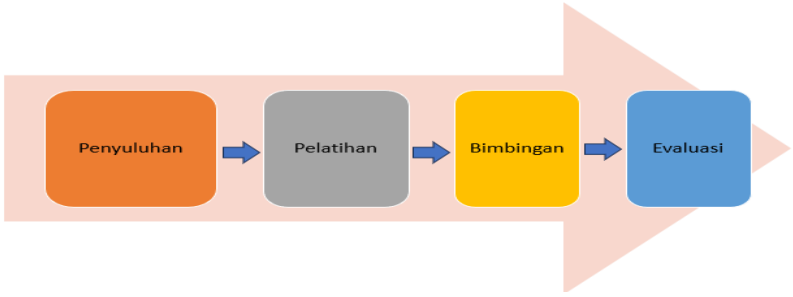
Berdasarkan hasil wawancara dengan Bidan Penanggungjawab Posyandu Mawar di Desa Karya indah menyatakan bahwa capaian ASI eksklusif di Desa Karya Indah tahun 2023 menurun dari tahun sebelumnya. Hal ini disebabkan ibu menyusui mengatakan ASI berkurang sehingga mendorong ibu menyusui untuk memberikan MP-ASI kepada bayinya. Selain itu dampak jika bayi tidak diberi ASI secara ekslusif Dampak bayi yang tidak diberikan ASI Eksklusif akan lebih rentan untuk terkena penyakit kronis, seperti jantung, hipertensi, dan diabetes setelah ia dewasa serta dapat menderita kekurangan gizi dan mengalami obesitas.[14] Sementara untuk ibu sendiri akan beresiko mengalami kanker payudara, mengeluarkan biaya lebih mahal apabila bayi maupun ibu terkena penyakit, karena memang beresiko rentan terhadap penyakit. Selain itu untuk biaya susu formula menggantikan ASI pada bayi.[15]

METODE

Metode Pelaksanaan Kegiatan adalah Langkah-langkah atau tahapan yang secara sistematis akan digunakan dalam pelaksanaan dan penyelesaian solusi yang diberikan untuk menyelesaikan permasalahan yang dialami oleh mitra, yang mana mitranya adalah Posyandu Mawar Desa Karya Indah Kecamatan Tapung Kabupaten Kampar Provinsi Riau. Metode yang pengusul gunakan adalah terdiri dari tahapan penyuluhan, pelatihan, bimbingan dan evaluasi. Metode pelaksanaan kegiatan ini berfokus pada penerapan Pijat Laktasi dan Pijat Oksitosin. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan PKM ini adalah yang terlihat pada gambar berikut:

Uraian Justifikasi tim pengusul dengan mitra dalam menentukan permasalahan yang disepakati untuk diselesaikan selama pelaksanaan kegiatan PKM adalah sebagai berikut:

Gambar Metode



pelaksanaan PKM

Tahap Penyuluhan, Pelatihan dan Bimbingan

Pada tahapan penyuluhan, pelatihan dan bimbingan ada 2 tahapan yaitu

- Meningkatkan pengetahuan ibu dengan melakukan penyuluhan tentang ASI eksklusif.
- Mempraktekkan pijat laktasi dan pijat oksitosin untuk meningkatkan produksi ASI
- Melakukan bimbingan melakukan Teknik pemijatan pijat laktasi dan pijat oksitosin pada ibu menyusui bayi usia 0-6 bulan

Tahapan Evaluasi

Tahapan evaluasi terdiri dari:

- Setelah kegiatan PkM selesai maka tim pengusul akan melakukan evaluasi dengan cara menjumpai mitra untuk melihat kefektivan pijat laktasi dan pijat oksitosin terhadap produksi ASI dan ketercapaian ASI Eksklusif di Posyandu Mawar Desa Karya Indah Kecamatan Tapung Kabupaten Kampar
- Tim pengusul akan melakukan Analisa kuantitatif terhadap pengetahuan ibu yang menyusui tentang ASI eksklusif
- Keberlanjutan Kerjasama dengan mitra akan terus terjalin setelah kegiatan PKM seperti ikut serta dalam kegiatan posyandu yang diadakan setiap bulan dengan mempraktekkan selalu pijat laktasi dan pijat oksitosin untuk meningkatkan produksi ASI

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang dicapai dalam pelaksanaan Pengabdian kepada masyarakat sangat memuaskan. Hal ini dapat dilihat dari para peserta dengan antusiasnya berusaha menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diajukan oleh tim pengabdian kepada masyarakat. Peserta juga sangat semangat saat mempraktekkan secara langsung bagaimana melakukan pijat oksitosin dan pijat laktasi pda ibu menyusui. Luaran hasil dari kegiatan ini akan dipublikasikan dijurnal Kesehatan Masyarakat Cendikia. Dan akan publis di bulan Oktober tahun 2024

Hasil Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat









SIMPULAN

Pelaksanaan Pengabdian kepada masyarakat sangat memuaskan. Hal ini dapat dilihat dari para peserta dengan antusiasnya berusaha menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diajukan oleh tim pengabdian kepada masyarakat. Peserta juga sangat semangat saat mempraktekkan secara langsung bagaimana melakukan pijat oksitosin dan pijat laktasi.

SARAN

Kegiatan pelatihan pijat oksitosin dan laktasi dapat dijadikan sebagai alternatif untuk meningkatkan produksi ASI bagi ibu menyusui

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Hang Tuah Pekanbaru dan Posyandu Desa Karya Indah yang telah memberikan kesempatan sehingga kegiatan pengabdian ini dapat berjalan dengan lancar dan sesuai dengan harapan.

DAFTAR PUSTAKA

Aminah, S., Samidah, I., & Aprianti, D. (2018). Hubungan Karakteristik dan Dukungan Suami dengan Self Efficacy Menyusui dalam Memberikan ASI Ekslusif pada Bayi di Rumah Sakit dr. Sobirin Kab. Musi Rawas Tahun 2018. *Journal of Nursing and Public Health*, *6*(2), 89-94.

Indriyani, Yuyun Wahyu Indah, and Elvia Meilani. "Pengaruh Minuman Daun Kelor terhadap Peningkatan Produksi Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Postpartum di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kertajati Kabupaten Majalengka Tahun 2020." *Jurnal Kampus STIKES YPIB Majalengka* 9.1 (2021): 68-79.

Kemenkes RI. (2020). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019. In Kementrian Kesehatan Repoblik Indonesia.

Khayati, N., Widodo, S., Hapsari, E. D., Haryanti, F., Keperawatan, F. I., Universitas, K., Semarang, M., Studi, P., Keperawatan, I., Gajah, F. U., & Yogyakarta, M. (2018). Pijat Oketani Meningkatkan Produksi ASI. 18, 66–71.

Martalia, D. (2014). *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui.* Yogyakrta: Pustaka Pelajar.

Mardiyaningsih, E., Setyowati, S., & Sabri, L. (2011). Efektifitas kombinasi teknik marmet dan pijat oksitosin terhadap produksi ASI ibu post seksio di Rumah Sakit Wilayah Jawa Tengah. *Soedirman Journal of Nursing*, *6*, 31-38.

Noviawanti, R. (2019). Faktor faktor yang berhubungan dengan PASI/MP-ASI Bayi < 6 Bulan di Kelurahan Labuh Baru Barat Pekanbaru. *Jurnal Maternity and Neonatal,* 1(5), 9–16.

Profil Kesehatan Provinsi Riau. (2022). Dinas Kesehatan Provinsi Riau. https://dinkes.riau.go.id/sites/default/files/202311/Profil%20Kesehatan%20Provinsi%20Riau%202022.pdf. Diakses pada tanggal 01 Juni 2024.

Profil Statistika Kesehatan. (2023). Badan Pusat Statistik.https://webapi.bps.go.id/download.php?f=6APwJfO+M0OHURYq2J4s3mYl8/6PmAd7O3x8x4um0iZ8vLUAka1TF5cRjY7V9YEQtGdyDN5D2CP3sfKIY24OJUF+ALC4Z/INRUTnilBVwEWrOgTwRMGnszTEaTVAiwn1p4srDaVZRv/iNJGr4VcYV1S9r7LIMnZSSRgHgkdUd52oDF9byqBJJRpdpXGw2AUeVCxyD8s6s52H/imuJegoWH+hMiukBdXV6mfs6U/Yx3w944RMzED+EAW1gPgtuca6zHRnKhyKhMLTO2ZlHAj97w== . Diakses pada tanggal 01 Juni 2024.

Wahyuni, F., Mariati, U., & Zuriati, T. S. (2020). Hubungan Pemberian Asi Eksklusif dan Kelengkapan Imunisasi dengan Kejadian ISPA pada Anak Usia 12-24 Bulan. *Jurnal Ilmu Keperawatan Anak*, *3*(1), 10-5.

WHO. (2020). Exclusive Breastfeeding For Optimal Growth, Development And Health Of Infants. In :WHO.

World Health Organization (Who) (2021). Enabling Women To Breastfeed Trough Better Policies And Program. Global Breastfeeding Scorecard 2021

Zakiyah, Z. (2020). determinan faktor yang berhubungan dengan pengetahuan tentang optimalisasi nutrisi bagi ibu menyusui. *Formilkesmas*, *5*(2), 215-224.