

Edukasi Melalui Pijat Effleurage Dalam Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Nifas Di Klinik LMT Siregar

Asima Sirait¹, Mestika Lumbantoruan², Juneris Aritonang³

^{1,2,3}Universitas Sari Mutiara Indonesia

Email : asimasirait66@gmail.com¹, tikatoruan@yahoo.com²

aritonangjuneris@gmail.com³

Abstrak

Bayi baru lahir hingga berusia 6 bulan membutuhkan air susu ibu (ASI) yang memiliki manfaat yang banyak untuk pertumbuhan dan perkembangan pesat bayi. Memberikan ASI kepada bayi mempengaruhi percepatan involusi uterus, menekan perdarahan post partum hingga metode KB alamiah. Rendahnya cakupan pemberian ASI dan ASI eksklusif dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan orangtua dan keluarga dalam peningkatan ASI eksklusif. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI melalui pijat efflurage. Pijat efflurage merupakan gerakan yang dapat meningkatkan produksi prolactin sehingga produksi ASI akan semakin banyak. Kegiatan pengabdian masyarakat ini yang bertujuan untuk peningkatan pengetahuan ibu tentang pijat efflurage yang mampu meningkatkan produksi ASI. Pengabdian masyarakat ini melibatkan mahasiswa dan dosen, sasaran 8 orang pendamping ibu post partum (suami atau keluarga) diutamakan suami di Klinik LMT Siregar. Kegiatan dilakukan melalui penyuluhan dan demonstrasi yang seluruhnya mematuhi protokol kesehatan Covid-19. Hasil kegiatan diperoleh adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman ibu post partum dalam pijat efflurage guna meningkatkan produksi ASI. Rekomendasi setelah kegiatan ini adalah perlunya dilakukan pendidikan kesehatan, penyuluhan secara berkesinambungan hingga terjadi perubahan perilaku yang lebih baik.

Kata Kunci: pijat efflurage, produksi ASI, ibu nifas

Abstract

Newborns up to 6 months old need breast milk (ASI) which has many benefits for the baby's rapid growth and development. Breastfeeding babies affects the acceleration of uterine involution, suppresses postpartum bleeding to natural family planning methods. The low coverage of breastfeeding and exclusive breastfeeding is influenced by the lack of knowledge of parents and families in increasing exclusive breastfeeding. One of the efforts that can be done to increase milk production is through efflurage massage. Efflurage massage is a movement that can increase prolactin production so that milk production will increase. This community service activity aims to increase mother's knowledge about efflurage massage which can increase breast milk production. This community service involves students and lecturers, the target is 8 people accompanying post partum

mothers (husband or family) preferably husbands at the LMT Siregar Clinic. Activities are carried out through counseling and demonstrations that all comply with the Covid-19 health protocol. The results of the activity showed that there was an increase in knowledge and understanding of postpartum mothers in efflurage massage to increase breast milk production. Recommendations after this activity are the need for health education, continuous counseling until there is a change in better behavior.

Keywords: *efflurage massage, breast milk production, postpartum mothers*

PENDAHULUAN

Rekomendasi WHO dan UNICEF seluruh anak harus mendapatkan ASI eksklusif sejak lahir hingga berusia 6 bulan selanjutnya diberikan makanan pendamping ASI (MPASI) (Y. P. Widiastuti & Ramayanti, 2022). Manfaat dari pemberian ASI eksklusif bukan saja untuk bayi tetapi berguna juga pada ibu untuk percepatan involusi uterus dan penekanan resiko perdarahan post partum dan sebagai metode kontrasepsi alamiah. (Mayasari & Jayanti, 2019). Pencegahan kematian anak balita dengan memberikan ASI Eksklusif selama 6 bulan (Salamah & Prasetya, 2019). Beberapa laporan hasil penelitian mengungkapkan rendahnya pengetahuan ibu, suami dan keluarga tentang pemberian ASI eksklusif dan cara meningkatkan produksi ASI menjadi faktor kegagalan hingga rendahnya cakupan ASI eksklusif (Salamah & Prasetya, 2019). Pengetahuan ibu yang buruk tentang ASI eksklusif berpeluan gagal memberikan ASI eksklusif dibandingkan ibu yang berpengetahuan baik. Faktor lainnya adalah dukungan suami, hasil penelitian ibu yang tidak mendapatkan dukungan dari suami berpeluang 22 kali gagal dibandingkan ibu yang mendapatkan dukungan suami. Faktor lainnya adalah keberhasilan atau tidak pada saat pemberian IMD. Ibu yang gagal memberikan IMD berpeluang kegagalan ASI eksklusif sebesar 22 kali. Namun dalam penelitian ini tidak ada hubungan pekerjaan dengan pemberian ASI eksklusif.

Salah satu cara yang dapat mempengaruhi peningkatan produksi ASI adalah dengan cara teknik pijatan. Pijat memiliki beberapa teknik salah satunya yaitu effleurage yang dilakukan dengan gerakan mengusap yang ringan dan menenangkan (lembut, lambat, dan panjang atau tidak putus-putus) saat memulai dan mengakhiri pijatan gerakan ini bertujuan untuk menghangatkan otot agar lebih rileks (Fitri, 2018). Menurut hasil penelitian Safaat (2019), bahwa hasil analisa data menunjukkan ada perbedaan antara nilai pretest dan posttest pada kelompok perlakuan yang diberikan pijat punggung teknik effleurage maupun kelompok kontrol yang tidak diberikan pijat

punggung teknik effleurage. Hasil uji Mann Whitney ($p= 0.000$) ada pengaruh pijat punggung tehnik effleurage terhadap produksi ASI pada ibu post partum normal (Safaat, 2019). Menurut World Health Organization (WHO), hanya sekitar 44% bayi berusia 0–6 bulan mendapat ASI eksklusif. Padahal lebih dari 820.000 anak dapat hidup sehat dan selamat setiap tahun jika anak disusui secara optimal. Hal tersebut belum sesuai dengan target WHO yaitu meningkatkan pemberian ASI eksklusif dalam 6 bulan pertama sampai paling sedikit 50%. Ini merupakan target ke lima WHO di tahun 2025 (WHO, 2018).

Berdasarkan Data dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia tahun 2018, secara nasional, cakupan bayi mendapat ASI eksklusif sebesar 68,74%. Angka tersebut sudah melampaui target Renstra tahun 2018 yaitu 47%. Namun cakupan bayi yang mendapat ASI Eksklusif tersebut belum mencapai target nasional yaitu 80% (Kemenkes RI, 2019). Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018), bahwa proporsi pemberian ASI pada bayi umur 0-6 bulan adalah masih 37,3% (Kemenkes RI, 2018).

ANALISIS SITUASIONAL

Air Susu Ibu mengandung lebih dari 200 unsur-unsur pokok, antara lain zat putih telur, lemak, karbohidrat, vitamin, mineral, faktor pertumbuhan, hormon, enzim, zat kekebalan dan sel darah putih. Semua zat ini terdapat secara proporsional dan seimbang satu dengan yang lainnya.

Pijat (massage) adalah suatu istilah yang digunakan untuk menunjukkan manipulasi tertentu dari jaringan lunak tubuh. Manipulasi tersebut sebagian besar efektif dibentuk dengan tangan diatur guna tujuan untuk mempengaruhi saraf, otot, sistem pernapasan, peredaran darah dan limphe yang bersifat setempat dan menyeluruh (Alimah, 2015). Pijat Effleurage adalah teknik pijatan yang dilakukan untuk membantu mempercepat proses pemulihan nyeri dengan menggunakan sentuhan tangan untuk menimbulkan efek relaksasi. Effleurage merupakan manipulasi gosokan yang halus dengan tekanan relatif ringan sampai kuat, gosokan ini mempergunakan seluruh permukaan tangan satu atau permukaan kedua belah tangan, sentuhan yang sempurna dan arah gosokan selalu menuju ke jantung atau searah dengan jalannya aliran pembuluh darah balik, maka mempunyai pengaruh terhadap peredaran darah

atau membantu mengalirnya pembuluh darah balik kembali ke jantung karena adanya tekanan dan dorongan gosokan tersebut (Alimah, 2015).

Memijat punggung ibu merupakan salah satu cara untuk menstimulasi refleksi oksitosin untuk membuat ibu menjadi rileks ketika ibu mengalami kesulitan untuk mengeluarkan ASI, punggung atas adalah titik digunakan untuk memperlancar proses laktasi. Serta saraf yang mempersarafi payudara berasal dari tulang belakang bagian atas, antara tulang belikat daerah ini adalah daerah dimana perempuan sering mengalami ketegangan otot sehingga memijat punggung dapat merilekskan bahu dan menstimulasi refleksi letdown. Melalui pemijatan effleurage, diharapkan ibu postpartum memiliki produksi ASI yang cukup untuk bayinya, sehingga bayi tidak kekurangan ASI. Dengan bayi cukup ASI, maka cakupan pemberian ASI Eksklusif akan meningkat, karena tidak ada lagi bayi yang diberikan susu formula karena anggapan produksi ASI tidak cukup

LMT Siregar merupakan klinik bidan yang melakukan pelayanan asuhan kehamilan, persalinan, dan nifas. Dari wawancara pendahuluan kepada ibu menyusui yang datang berkunjung ke Klinik, dari 6 ibu, hanya 2 ibu yang memberikan Asi eksklusif dengan alasan ASI tidak lancar, ibu tidak mengetahui bagaimana caranya meningkatkan produksi ASI.

METODE PELAKSANAAN

Informasi mengenai beberapa permasalahan yang dihadapi mitra untuk meningkatkan pemahanan tentang peningkatan produksi ASI melalui pijat efflurage sebagai salah satu upaya meningkatkan pemahaman ibu-ibu yang menyusui tentang pijat efflurage. Program kemitraan masyarakat (PKM) sebagai bagian dari masyarakat yang kebetulan berkecimpung dalam dunia pendidikan, merasa terpanggil untuk ikut membantu memberikan solusi terhadap permasalahan yang dihadapi. Kegiatan Pengabdian Masyarakat merupakan wujud kontribusi Universitas Sari Mutiara Indonesia dalam implementasi tridarma perguruan tinggi. Melalui kegiatan PKM ini dan berdasarkan analisis kebutuhan yang telah dilaksanakan, tim program kemitraan masyarakat (PKM) dapat menawarkan solusi terhadap permasalahan tersebut dengan pendekatan Ipteks. Pengabdian masyarakat ini dilaksnakan di Klinik LMT Siregar. Yang

merupakan salah satu tempat praktik mahasiswa Profesi Bidan USM-Indonesia, Kegiatan ini dilaksanakan dengan melibatkan mahasiswa S1 Kebidanan.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan oleh 3 orang dosen dari program studi S1 Kebidanan USM-Indonesia Asima Sirait, Mestika Lumbantoruan dan Juneris Aritonang serta melibatkan mahasiswa S1 kebidanan. Kegiatan ini dimulai dari (1) terlebih dahulu tim melakukan studi pendahuluan, kegiatan ini bertujuan untuk menggali permasalahan yang ada di masyarakat, menentukan target kegiatan dan merencanakan solusi atas permasalahan yang ditemukan; (2) izin kegiatan, kegiatan ini berupa meminta izin kepada pengelola Klinik LMT Siregar dijadikan lokasi penyuluhan dan menentukan jadwal kegiatan, pembagian kelompok kecil peserta penyuluhan, dan memberikan undangan kegiatan penyuluhan kepada ibu post partum yang bersedia mengikuti kegiatan; (3) penyuluhan, kegiatan ini dilakukan berupa memberikan informasi/pendidikan kesehatan tentang pijat efflurage. Tahapan dari penyuluhan ini dimulai dari pemaparan materi, demonstrasi (memperagakan cara penggunaan masker yang tepat, teknik mencuci tangan) (4) refleksi dan penutupan, pada tahap ini tim melakukan refleksi dan diskusi kepada peserta mengenai materi yang telah disampaikan. Pada tiap sesinya pemateri mengevaluasi sekaligus melakukan komunikasi dan edukasi lebih mendalam; (5) Pembuatan laporan pengabdian, tahap ini tim melaporkan hasil kegiatan yang telah berlangsung pada penanggung jawab klinik dan sepakat bersama-sama mempertahankan dan memantau pemahaman dan perilaku peningkatan ASI efflurage.

Kegiatan ini dilaksanakan di tempat terbuka dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan karena masih dalam masa pandemi Covid-19, dalam proses memberikan edukasi harus menguasai ilmu komunikasi dan menguasai pemahaman yang lengkap dan jelas tentang pesan yang akan disampaikan serta pemakaian media dan alat peraga yang sesuai dan tepat agar tujuan penyuluhan dapat di capai secara optimal.

HASIL KEGIATAN

Penyuluhan dilakukan semenarik mungkin dan dengan bahasa sederhana yang dapat mudah dimengerti para peserta. Selama kegiatan berlangsung, tampak para peserta antusias dalam mengikuti kegiatan ini. Hal ini disebabkan adanya kesadaran diri dari

peserta betapa bahayanya stunting dan kurangnya pengetahuan terhadap stunting. Salah satu motivasi kognitif adalah kebutuhan terhadap informasi dalam memecahkan masalah yang sedang dihadapi. Sebelum dan sesudah kegiatan pendidikan kesehatan atau penyuluhan tim memberi kuesioner yang harus diisi oleh para peserta, dengan hasil sebagai berikut :

Tabel 1 Hasil Kegiatan Pengabdian Masyarakat

No	Pengetahuan	Baik		Kurang baik		Jumlah
		n	%	n	%	
1	Sebelum	0	0	8	100	8
2	Sesudah	7	87.5	1	12.5	8

Dari tabel 1 didapati sebelum dilakukan penyuluhan seluruh peserta berpengetahuan kurang baik efflurage dalam peningkatan produksi ASI sebesar 100% dan tidak ada peserta yang berpengetahuan baik. Setelah dilakukan penyuluhan terdapat peningkatan pengetahuan 87.5% peserta memiliki pengetahuan baik dan hanya 12.5%. Pengetahuan merupakan hal yang terpenting dalam menentukan tindakan ataupun perilaku seseorang (Aritonang, 2018), jika seseorang berpengetahuan rendah tentang sesuatu maka dominan memiliki sikap dan tindakan yang kurang juga.

Hasil kegiatan ini membuktikan bahwasanya pendidikan kesehatan yang menggunakan teknik penyuluhan diikuti dengan adanya demonstrasi, redemonstrasi, diskusi interpersonal mampu meningkatkan pemahaman peserta termasuk pada kelompok lansia. Hal ini dikarenakan penggunaan media merupakan suatu komponen terpenting dalam suatu kegiatan penyuluhan (Johariyah & Mariati, 2018). Kegiatan ini menggambarkan adanya proses yang kompleks terjadi pada saat kegiatan pendidikan kesehatan yang berawal dari pancaindera yang banyak menyalurkan pengetahuan ke otak adalah mata pengetahuan manusia diperoleh dan disalurkan melalui pancaindera yang lain, sehingga penyuluhan dapat dijadikan suatu media untuk meningkatkan pengetahuan dan perubahan perilaku seseorang. Penyuluhan, atau bentuk penyegaran lain sangatlah diperlukan bagi ibu untuk memperbarui pengetahuan mereka yang selama ini hanya berkutat di posyandu saja. Pengetahuan yang mereka peroleh ini

diharapkan dapat diaplikasikan dalam praktik keseharian dalam pemberian makanan bagi balitanya. Peningkatan pengetahuan ibu tentang gizi dan stunting pada balita akan menimbulkan hal positif bagi ibu karena ilmu tersebut akan diaplikasikan dalam kehidupannya sehari-hari. Sehingga diharapkan dengan demikian angka kejadian gizi balita kurang ataupun stunting dapat dicegah. Pemberian penyuluhan ini tentunya tidak hanya terbatas pada materi gizi dan stunting saja melainkan juga tentang cara pengolahan makanan hingga proses penyajian. Kegiatan pendidikan kesehatan ini sangatlah penting mengingat stunting dan gizi balita merupakan masalah utama di negara berkembang.

SIMPULAN

Edukasi tentang efflurage dapat meningkatkan pengetahuan ibu dalam cara peningkatan produksi ASI. Lebih baik lagi jika dilakukan pelatihannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Dinkes Sumut, 2019. (2019). Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Utara Tahun 2018. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9). <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Kamariyah, N. (2018). KONDISI PSIKOLOGI MEMPENGARUHI PRODUKSI ASI IBU MENYUSUI DI BPS ASKI PAKIS SIDO KUMPUL SURABAYA. *Journal of Health Sciences*, 7(1). <https://doi.org/10.33086/jhs.v7i1.483>
- Kemendes RI. (2018). *Hasil Utama Riskesdas 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Mayasari, S. I., & Jayanti, N. D. (2019). Pembentukan Srikandi ASI Kelompok Pendukung ASI Eksklusif (KP-ASI) dalam Gerakan Gemar ASI Eksklusif Melalui Kader Posyandu di Desa Sambigede Kecamatan Sumberpucung Kabupaten Malang. *JAPI (Jurnal Akses Pengabdian Indonesia)*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.33366/japi.v4i1.1154>
- Safitri, A., & Puspitasari, D. A. (2019). UPAYA PENINGKATAN PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF DAN KEBIJAKANNYA DI INDONESIA. *Penelitian Gizi Dan Makanan (The Journal of Nutrition and Food Research)*, 41(1), 13–20. <https://doi.org/10.22435/pgm.v41i1.1856>

- Salamah, U., & Prasetya, H. H. (2019). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEGAGALAN IBU DALAM PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF. *Jurnal Kebidanan Malahayatu*, 5(3), 199–204.
- Widiastuti, N. M. R., & Widiantari, K. (2022). Pendampingan Pada Ibu Menyusui Mempengaruhi Keberhasilan Praktek Pemberian ASI pada Masa Adaptasi Kebiasaan Baru Pandemi COVID-19. *Jurnal Genta Kebidanan*, 11(2), 49–55. <https://doi.org/10.36049/jgk.v11i2.44>
- Widiastuti, Y. P., & Ramayanti, E. D. (2022). Tingkat pengetahuan ibu menyusui berpengaruh terhadap upaya untuk meningkatkan produksi ASI selama pandemi COVID 19. *NURSCOPE: Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Ilmiah Keperawatan*, 7(2), 97. <https://doi.org/10.30659/nurscope.7.2.97-106>