



Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat

Volume 3 | Nomor 3 | Juli – September 2022

e-ISSN: 2722-5798 & p-ISSN: 2722-5801

DOI: [10.33860/pjpm.v3i3.964](https://doi.org/10.33860/pjpm.v3i3.964)

Website: <http://jurnal.poltekkespalu.ac.id/index.php/PJPM/>

Edukasi Pijat Laktasi dan Endhoprin pada Ibu Menyusui dalam Situasi Pandemi Covid-19

Dewi Andariya Ningsih¹, Yuda Muhara Sari², Umi Nur kholifah¹

¹Prodi S1 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ibrahimy, Situbondo, Indonesia

²Prodi Profesi Bidan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ibrahimy, Situbondo, Indonesia

 Email korespondensi: dewiandariya01@gmail.com



Article history:

Received: 23-02-2022

Accepted: 28-03-2022

Published: 31-07-2022

Kata kunci:

pijat laktasi;
pijat endhoprin;
ibu menyusui.

Keywords:

lactation massage;
endorphin massage;
breastfeeding mothers.

ABSTRAK

Pemberian ASI eksklusif merupakan standar emas pemberian makanan bayi pada enam bulan pertama. Di Indonesia, praktik menyusui sudah menjadi norma sosial di kalangan perempuan. Banyak faktor yang memengaruhi pemberian ASI eksklusif salah satu cara untuk memperlancar pengeluaran ASI dengan terapi pijat laktasi dan endhoprin. Kegiatan edukasi pijat inilah yang diangkat menjadi suatu kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Tujuan kegiatan ini untuk memberikan informasi kepada ibu menyusui referensi metode pijat untuk melancarkan ASI. Sarannya para ibu menyusui dan dilaksanakan di bulan September 2021. Metode pelaksanaan dengan *door to door* karena situasi pandemi dengan perlindungan diri lengkap. Hasilnya 68% dari seluruh ibu menyusui dapat melakukan demonstrasi dengan baik sehingga dapat disimpulkan kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan lancar.

ABSTRACT

Exclusive breastfeeding is the gold standard for infant feeding in the first six months. In Indonesia, breastfeeding has become a social norm among women. There are many factors that influence exclusive breastfeeding. One of the ways to facilitate the release of breast milk is by lactation massage therapy and endhoprin. This massage education activity was appointed as a community service activity. The purpose of this activity was to provide information to nursing mothers as references to massage methods to promote breast milk. It was recommended for breastfeeding mothers and to be carried out in September 2021. The implementation method was door to door due to the pandemic situation with complete self-protection. The result was 68% of all breastfeeding mothers can demonstrate well therefore that it can be concluded that this community service activity is running smoothly.



© 2022 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>)

PENDAHULUAN

ASI adalah nutrisi terpenting bagi bayi terutama pada fase pertama kehidupan bayi (RY Astutik, 2013). Pemberian ASI pada hari pertama setelah bayi lahir dapat menurunkan risiko kematian bayi lahir dini hingga 45%. Di Tanzania, Kilimanjaro, pemberian ASI eksklusif efektif terhadap kematian bayi 13% sampai 15% (Mgongo et al., 2013). Nutrisi yang cukup selama masa bayi akan mendorong pertumbuhan dan perkembangan yang cepat selama periode emas (Kathryn G Dewey, 2013). Pemberian asuhan kebidanan pada ibu menyusui juga merupakan asuhan yang

diberikan oleh bidan secara berkesinambungan. Saling berhubungan sejak kehamilan sampai proses menyusui (Ningsih, 2017).

Banyak faktor yang dapat memengaruhi pemberian ASI yaitu dari internal dan eksternal (Dewi Andariya Ningsih, 2018). Kegagalan proses menyusui sering kali disebabkan oleh beberapa faktor, salah satu faktor ibu yang utama adalah kurangnya produksi ASI sangat dipengaruhi oleh faktor psikologis. Ibu yang bermasalah dengan kondisi psikologisnya dengan berbagai bentuk ketegangan emosi akan menurunkan volume atau bahkan menghentikan produksi ASI.

Kurangnya produksi ASI pada hari-hari pertama setelah melahirkan dapat disebabkan oleh kurangnya stimulasi hormon prolaktin dan oksitosin yang berperan dalam kelancaran produksi ASI (Widiyanti et al., 2014). Beberapa cara yang dapat meningkatkan produksi ASI ibu nifas antara lain terapi non farmakologi seperti penggunaan jamu, akupuntur, pijat dan penggunaan daun kubis. Terapi pijat dapat dilakukan secara sederhana sesuai kebutuhan ibu nifas. Beberapa jenis pijat mempunyai manfaat dan dapat memperlancar proses laktasi (Machmudah et al., 2014).

Perawatan payudara untuk meningkatkan produksi ASI (Sutrisminah, 2014). Selain itu, pijat laktasi dan endhoprin merupakan solusi untuk mengatasi ketidakcukupan produksi ASI. Pijat laktasi adalah pijatan di sepanjang sisi tulang belakang hingga tulang *costae* kelima-keenam dan merupakan upaya untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin saat masa nifas (Dan et al., 2014) sementara itu juga ada pijat endhoprin adalah teknik yang memberikan rasa tenang dan kenyamanan yang dapat meningkatkan pelepasan hormon endhoprin. Hal ini termasuk sentuhan dan pijatan ringan di seluruh tubuh (Baiq Eka Putri Saudia, 2017).

Cakupan ASI eksklusif Kabupaten Situbondo tahun 2020 berdasarkan laporan bulanan adalah sebesar 74,2% dan di Puskesmas Arjasa 84,06% (Dinkes, 2020). Hanya saja ada hambatan di lapangan salah satunya yaitu kurangnya dukungan dari suami dan keluarga pada ibu untuk menyusui bayinya, hal ini membuat terganggu psikologis ibu yang dapat mempengaruhi pada produksi ASI. Selain itu, penelitian kami sebelumnya terkait pengetahuan pijat laktasi di wilayah kerja puskesmas Arjasa didapatkan bahwa sebagian ibu menyusui belum paham terkait cara pemijatan yang dapat meningkatkan produksi ASI.

Berdasarkan hasil interview yang dilakukan kepada ibu menyusui yang memberikan ASI secara eksklusif, 7 dari 9 ibu mengaku belum pernah menerapkan kedua pijat tersebut, hanya mendapatkan informasi secara umum saat kelas ibu hamil. 1 ibu hamil mengatakan belum tahu cara mempraktikkan pijat laktasi dan endhoprin dan 1 ibu menyusui mengatakan pernah menonton video pijat tersebut di YouTube tetapi belum pernah melakukannya. Sehingga kami bermaksud untuk mengadakan kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema edukasi pijat laktasi dan endhoprin. Adapun tujuan kegiatan ini untuk meningkatkan pengetahuan ibu menyusui dengan terapi pijat untuk melancarkan proses menyusui. Manfaat kegiatan ini bagi bidan, sebagai sumber rujukan intervensi yang mudah dilakukan dalam upaya pemberian ASI eksklusif dengan massage endorphin dan pijat laktasi aspek praktis.

METODE

Kegiatan dilaksanakan pada bulan September 2021 di wilayah kerja puskesmas Arjasa Kabupaten Situbondo karena informasi terkait metode pijat laktasi dan endhoprin belum terserap dengan baik oleh ibu menyusui di wilayah tersebut, 2 kali dalam seminggu dan setiap kunjungan ada 6 ibu menyusui yang didatangi. Situasi dalam keadaan pandemi sehingga penyampaian edukasi pijat laktasi dan endhoprin

secara *door to door* atau ke rumah-rumah ibu menyusui. Informasi terkait ibu menyusui di wilayah tersebut diperoleh dari kader KIA setempat. Sebanyak 28 ibu menyusui kami kunjungi dengan menggunakan pelindung diri lengkap.



Gambar 1. Bagan alir kegiatan pengabdian masyarakat

Metode pelaksanaannya yaitu dengan kontrak waktu dengan ibu, melakukan pengecekan suhu tubuh ibu, dilanjutkan dengan pengisian kuesioner sebanyak 20 item dengan rincian 10 pengetahuan pijat dan 10 item terkait manfaat pijat, edukasi terkait kedua terapi pijat tersebut dan demonstrasi pijat, mengisi kuesioner ulang dan memberikan cendera mata sebagai ucapan terima kasih karena sudah menyempatkan waktu untuk menerima informasi tersebut. Fasilitator dalam penyuluhan edukasi yaitu Dewi Andariya Ningsih, S.ST., M. Keb dengan materi edukasi adalah informasi seputar pijat laktasi dan endhoprin. Demonstrasi dilakukan oleh Yuda Muhara Sari dan mahasiswa S1 Kebidanan atas nama Umi Nur Kholifah dengan mempraktikkan cara pijat laktasi dan endhoprin.

Indikator keberhasilan pemberian edukasi diukur dengan peningkatan pengetahuan sebelum dan setelah memperoleh informasi. Pengetahuan yang diukur adalah tentang pentingnya pijat, jenis-jenis pijat yang diketahui dan berhubungan dengan ASI, langkah-langkah pemijatan serta manfaatnya bagi ibu dan bayi. Keberhasilan demonstrasi diukur dengan kemampuan ibu dapat menjelaskan kembali dan melakukan langkah pemijatan dengan benar setelah kegiatan demonstrasi. Metode evaluasi yang digunakan adalah dengan *pre* dan *post-test* dalam bentuk kuesioner serta lembar penilaian unjuk kerja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan pengisian kuesioner. Kegiatan praktik pijat laktasi dan endhoprin (seperti terlihat pada gambar 3) dilakukan dengan mempraktikkan langkah-langkah pemijatan. Demonstrasi dilakukan dengan cara persiapan alat dan bahan serta memulai dari pijat di bagian punggung terlebih dahulu dan dilanjutkan sesuai dengan langkah-langkahnya.

Pada kegiatan pemberian edukasi sebagian ibu menyusui sudah paham terkait pemijatan yang terlihat pada tabel 1. Pada kegiatan demonstrasi ibu menyusui masih canggung melakukan pemijatan karena merasa malu. Tetapi di lakukan berulang ulang dengan hasil sebagian besar ibu dapat melakukan demonstrasi dengan baik. Pijat laktasi dapat dibantu oleh suami. Suami selain melakukan tugasnya sebagai kepala rumah tangga, perannya sangat penting dalam proses laktasi (Ningsih, 2018). ASI mengandung nutrisi termasuk laktosa, lemak, protein yang dapat dicerna yang disebut laktalbumin, banyak vitamin dan mineral (Castellote et al., 2011).



Gambar 2. Proses pengisian Kuesioner oleh ibu menyusui yang bersedia mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat



Gambar 3. Proses pengisian Kuesioner oleh ibu menyusui yang bersedia mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat



Gambar 4. Kegiatan pemberian edukasi pijat laktasi dan endhoprin



Gambar 5. Kegiatan pemberian edukasi pijat laktasi dan endhoprin

Tabel 1. Hasil penilaian kegiatan demonstrasi ibu menyusui

Kegiatan Demonstrasi	Jumlah Ibu Menyusui	Persentase (%)
Mampu melakukan	19	68
Tidak mampu melakukan	9	32
Jumlah	28	100

Faktor penyebab rendahnya konsumsi ASI antara lain kurangnya pengetahuan ibu tentang manfaat ASI dan rendahnya status sosial ekonomi ibu (Saldana et al., 2017). Namun, penyebab kegagalan menyusui yang paling sering adalah produksi dan sekresi ASI yang tidak mencukupi (Yaqub & Gul, 2013). Faktor lain seperti kurangnya dukungan keluarga dan sosial juga dapat menjadi penyebab rendahnya praktik menyusui pada ibu nifas. Hasil penelaahan Jahriani menyatakan bahwa pijat laktasi berpengaruh terhadap peningkatan produksi ASI dengan cara meningkatkan volume ASI dan frekuensi menyusui bayi dengan cara meningkatkan hormon prolaktin (Jahriani, 2019). Penelitian tersebut selaras dengan penelitian Ningsih et al., (2021) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara demonstrasi pijat laktasi dengan kelancaran proses menyusui.

Penelitian yang dilakukan oleh Kecamatan Poncokusumo Kabupaten Malang dengan judul pijat punggung dan percepatan produksi ASI pada ibu nifas. Populasi dalam penelitian ini adalah 64 ibu nifas. Teknik pengambilan sampel dengan *non probability sampling* adalah *accidental sampling* dengan jumlah sampel yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak 20 sampel, masing-masing 10 sampel untuk kelompok kontrol dan intervensi. Uji statistik menggunakan uni

Man Whitney U-Test Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh pijat punggung terhadap pengeluaran ASI. Hal ini dibuktikan dengan nilai $p < 0,05$ yaitu 0,029. Efeknya adalah ibu nifas yang mendapatkan perawatan pijat punggung lebih cepat mengeluarkan ASI dibandingkan yang tidak mendapatkan pijatan (Safitri et al., 2015). Sehingga dapat disimpulkan bahwa pijat terapi dapat secara efektif meningkatkan produksi ASI.

Terapi pijat dapat dilakukan secara sederhana sesuai dengan kebutuhan ibu nifas. Terapi pijat merupakan intervensi yang mudah dan aman untuk dilakukan pada ibu nifas. Intervensi ini juga dapat dilakukan oleh suami atau keluarga pasien setelah dilatih oleh bidan/tenaga kesehatan. Pijat laktasi yang dilakukan pada ibu menyusui akan merangsang otot-otot pembuluh darah di payudara untuk merangsang hormon prolaktin dalam memproduksi ASI. Selain itu pijat laktasi akan membuat payudara lebih bersih, lembut dan elastis sehingga akan memberikan kenyamanan pada bayi untuk menyusui (Jahriani, 2019).

Dalam keadaan tertentu pijat laktasi dapat dilakukan untuk merangsang produksi ASI, misalnya membantu proses induksi menyusui untuk adopsi/ibu angkat/tidak pernah menyusui. Dengan pijat di beberapa titik, terutama di area payudara, pijat laktasi dapat meningkatkan produksi ASI dibandingkan dengan pijat oksitosin. Hal ini relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hapitria yang menyatakan bahwa jaringan payudara banyak mengandung pembuluh limfa dan pembuluh darah, pembuluh yang tersumbat menjadi penyebab kurang lancarnya produksi dan aliran ASI. Dalam hal ini, sesuai dengan judul penelitian yang dilakukan penulis bahwa pijat laktasi merupakan teknik pijat yang lebih efektif dalam meningkatkan produksi ASI (Hapitria, 2017).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Safitri dkk. menyebutkan tulang belikat merupakan daerah ketegangan otot pada wanita, sehingga pemijatan dilakukan pada daerah tersebut untuk merelaksakan atau menghilangkan stres. Saat tulang belakang dipijat, refleks neurogenik itu mempercepat kerja saraf parasimpatis untuk menyampaikan perintah ke bagian belakang otak. Sebagai hasil dari sinyal stimulasi, respons oksitosin dilepaskan ke dalam darah sistemik dari hipofisis posterior. Aliran darah oksitosin dialirkan ke sel-sel mioepitel di sekitar alveolus, oksitosin merangsang sel-sel tersebut sehingga kantung alveolus tertekan, tekanan naik, duktus memendek dan melebar. Kemudian saat puting dihisap, ASI keluar lebih cepat dari kelompok kontrol (Safitri et al., 2015).

Selain metode pijat punggung, ada metode lain, pijat endorfin. Selama ini endorphin dikenal sebagai zat yang memiliki banyak manfaat. Beberapa di antaranya adalah mengatur produksi hormon pertumbuhan dan seks, mengendalikan rasa sakit dan nyeri yang terus-menerus, mengendalikan perasaan stres, dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Seorang dokter kandungan, Constance Palinsky bergerak menggunakan pijat Endorphin untuk menormalkan detak jantung, tekanan darah, dan meningkatkan kondisi rileks di tubuh ibu hamil dengan memicu rasa nyaman melalui permukaan kulit (Irawati, 2018).

SIMPULAN DAN SARAN

Terdapat peningkatan kemampuan ibu melakukan pijat endorphin dan laktasi sebanyak 68% dan terdapat peningkatan keterampilan ibu setelah memperoleh demonstrasi cara melakukan pijat laktasi dan endorphin. Perlu penyebaran informasi yang lebih luas kepada masyarakat tentang pijat laktasi dan endorphin dengan menerbitkan video dan diakses oleh masyarakat umum.

DAFTAR PUSTAKA

- Baiq Eka Putri Saudia, N. N. A. M. (2017). Pengaruh endorfin massage terhadap peningkatan produksi asi pada ibu yang terdeteksi postpartum blues dengan skrining EPDS (Edinburgh Post Depression Scale) di puskesmas wilayah kerja sekota mataram. *Jurnal Kesehatan Prima*, 1(1), 36–42. <http://poltekkes-mataram.ac.id/wp-content/uploads/2017/08/5.-Eka-Saudia-1.pdf>
- Castellote, C., Casillas, R., Ramírez-Santana, C., Pérez-Cano, F. J., Castell, M., Moretones, M. G., López-Sabater, M. C., & Franch, A. (2011). Premature delivery influences the immunological composition of colostrum and transitional and mature human milk. *Pubmed*, 141(6), 1181–1187. <https://doi.org/10.3945/jn.110.133652>
- Dan, E., Rose, A., Suwondo, A., & Wahyuni, S. (2014). Normal Di Wilayah Puskesmas Dawe Kudus Tahun 2013. *Bhamada*, 5(1), 97–110. <http://ojs.stikesbhamadaslawi.ac.id/index.php/jik/article/view/92>
- Dewi Andariya Ningsih. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi pemberian ASI eksklusif. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 9(2), 2013–2015. <http://forikes-ejournal.com/index.php/SF/article/view/9204/pdf>
- Hapitria, P. (2017). *Pijat Laktasi. Pelatihan Metodik Khusus Clinical Instruktur Poltekkes Kemenkes Palangka Raya pada tanggal 29 April 2017*.
- Irawati, ayu. (2018). *Pengaruh Endorfin Massase Terhadap Rasa Nyaman Selama Proses Persalinan Di Puskesmas Mahalona Kabupaten Luwu Timur*. 000, 1–7. <https://doi.org/10.31227/osf.io/8pejz>
- Jahriani, N. (2019). Pengaruh Pijat Laktasi Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Di Kelurahan Sendang Sari Kabupaten Asahan Tahun 2019. *Excellent Midwifery Journal*, 2(2), 14–20. <http://jurnal.mitrahusada.ac.id/index.php/emj/article/view/89>
- Kathryn G Dewey. (2013). The challenge of meeting nutrient needs of infants and young children during the period of complementary feeding: an evolutionary perspective. *Pubmed*, 143(12), 2050–2054. <https://doi.org/10.3945/jn.113.182527>
- Machmudah, Khayat, Nikmatul, Isworo, & Teguh, J. (2014). *Peningkatan colostrum pada ibu postpartum Sectio Caesarea yang dilakukan pijat payudara dengan metode oketani*. <http://jurnal.unimus.ac.id/index.php/psn12012010/article/view/1203>
- Mgongo, M., Mosha, M. V., Uriyo, J. G., Msuya, S. E., & Stray-Pedersen, B. (2013). Prevalence and predictors of exclusive breastfeeding among women in Kilimanjaro region, Northern Tanzania: A population based cross-sectional study. *International Breastfeeding Journal*, 8(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/1746-4358-8-12>
- Ningsih, D. A. (2017). Continuity of Care Kebidanan. *OKSITOSIN : Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 4(2), 67–77. <https://doi.org/10.35316/oksitosin.v4i2.362>
- Ningsih, D. A. (2018). Dukungan Ayah Dalam Pemberian Air Susu Ibu. *OKSITOSIN : Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 5(1), 50–57. <https://doi.org/10.35316/oksitosin.v5i1.360>
- Ningsih, D. A., Andini, D. M., Indriani, T., & Kholifah, U. N. (2021). Pengaruh Demontrasi Pijat Laktasi terhadap Kelancaran ASI. *The 4th Conference on Innovation and Application of Science and Technology (CIASTECH 2021)*, *Ciastech*, 615–620. <http://publishing-widyagama.ac.id/ejournal-v2/index.php/ciastech/article/view/3361>
- RY Astutik. (2017). *Payudara dan Laktasi (Breast and Lactation)*. Jakarta: Salemba Medika. <https://onsearch.id/Record/IOS14601.slims-5585>
- Safitri, W. N., Susilaningsih, & Panggayuh, A. (2015). Pijat Punggung dan Percepatan Pengeluaran ASI Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia*, 1(2), 148–153. <https://adoc.pub/pijat-punggung-dan-percepatan-pengeluaran-asi-pada-ibu-post.html>
- Saldana, P. C., Venancio, S. I., Saldivab, S. R. D. M., Vieira, D. G., & Mello, D. F. de. (2017). Milk Consumption In Infants Under One Year Of Age And Variables Associated With Non Maternal Milk Consumption. *Pediatrics*, 35(4), 407–414. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5737270/>

- Sutrisminah, D. (2014). Benefits Of Breast Massage On Postpartum Uterine Involution. *Jurnal. Stikesmukla.Ac.Id.* <https://docplayer.info/33702436-Benefits-of-breast-massage-on-postpartum-uterine-involution-emi-sutrisminah-1-nur-alfiyati-2.html>
- Widiyanti, Ayu, F., Setyowati, Heni, Sari, Kartika, Susanti, & Rini. (2014). Perbedaan Antara Dilakukan Pijatan Oksitosin Dan Tidak Dilakukan Pijatan Oksitosin Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Ambarawa. *Prosiding Nasional & Internasional.* <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/psn12012010/article/view/1419/1472>
- Yaqub, A., & Gul, S. (2013). Reasons for failure of exclusive breastfeeding in children less than six months of age. *J Ayub Med Coll Abbottabad*, 25(1), 165–167. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25098086/>