

PEMBERIAN EDUKASI TENTANG PIJAT LAKTASI DAN PEMIJATAN LAKTASI PADA IBU NIFAS DI PMB BIDAN D KOTA BANDUNG

Naili Rahmawati

Prodi Sarjana dan profesi Kebidanan STIKes Dharma Husada
nailirahmawati@stikesdhh.ac.id

ABSTRAK

Pijat laktasi adalah tehnik pijat untuk membantu keluarnya ASI (Air Susu Ibu), yang sangat penting untuk membantu ibu merasa rileks sebelum menyusui. KemKes (Kementrian Kesehatan) sendiri telah menetapkan untuk target per Tahun 2014 cakupan pemberian ASI eksklusif sebesar 80%, namun pada kenyataannya di Indonesia baru 27,5% ibu yang berhasil memberikan ASI eksklusif. Tujuan setelah kegiatan pemberian edukasi tentang pijat laktasi dan pemijatan laktasi pada ibu nifas, diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan ibu nifas merasa rilkes dan membantu keluarnya ASI. Adapun kegiatan yang dilakukan berupa pemberian edukasi tentang pijat laktasi dan pemijatan laktasi pada ibu nifas. Terdapat peningkatan pengetahuan tentang pijat laktasi dan sudah dilakukan pemijatan laktasi pada ibu nifas di PMB Bidan D Kota Bandung.

Kata Kunci : Pijat Laktasi; Ibu nifas; Edukasi.

PENDAHULUAN

Pada masa post partum salah satu yang perlu diperhatikan adalah menyusui. Menyusui merupakan suatu proses pemberian asir susu ibu dari payudara secara langsung pada bayinya (Kemdikbud RI, 2022; Pritasari et al., 2017). Proses menyusui tidak selalu berjalan mulus dan onset menyusui akan lebih lambat, ada berbagai kendala yang dapat menghalangi dan menyulitkan proses menyusui terutama pada ibu yang memiliki pengalaman pertama kali dengan usia masih muda dan pengetahuan yang rendah (Dewi & Mawarti, 2015).

Faktor yang dapat mempengaruhi pemberian ASI eksklusif selanjutnya adalah rasa nyaman, setelah ibu melahirkan, ibu akan mengalami rasa tidak nyaman diseluruh tubuh, stres dan khawatir tidak bisa

mencukupi kebutuhan ASI untuk buah hatinya (Pollard, 2015). Hal ini akan menghambat sekresi hormon oksitosin. Hormon oksitosin adalah hormon yang berperan dalam pengeluaran ASI. Salah satu cara untuk merangsang hormon oksitosin dan meningkatkan rasa nyaman adalah dengan pijat laktasi (Helina et al., 2020; Pollard, 2015).

Pijat laktasi adalah pemijatan yang dilakukan pada beberapa bagian tubuh, yaitu kepala, leher, bahu, punggung, dan payudara. Pada prinsipnya, pijat laktasi ini ialah menimbulkan efek relaksasi untuk meningkatkan hormon oksitosin yang berperan sebagai hormon pengeluar ASI (Helina et al., 2020).

Kementrian Kesehatan RI sendiri telah menetapkan untuk target per Tahun 2014

cakupan pemberian ASI eksklusif sebesar 80%, berdasarkan laporan kinerja Kemenkes RI di Indonesia pada tahun 2021 baru mencapai 69,7% (Kemenkes RI, n.d., 2015).

Hasil penelitian menurut Murti (2016) menunjukkan bahwa ibu post partum yang dilakukan tehnik pijat laktasi (70%) ASI nya baik dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan pijat laktasi (Indrayani & Ph, 2019).

Berdasarkan alasan tersebut di atas maka kami tertarik melakukan kegiatan pemberian edukasi tentang pijat laktasi dan pemijatan laktasi pada ibu nifas di PMB Bidan D Kota Bandung.

METODE KEGIATAN

a. Tujuan Persiapan

Dalam memberikan edukasi tentang pijat laktasi dan pemijatan laktasi pada ibu nifas.

- 1) Melakukan identifikasi terhadap ibu nifas yang ada di Bidan D Kota Bandung.
- 2) Mempersiapkan tempat dan sarana pelaksanaan pemberian edukasi tentang pijat laktasi dan pemijatan laktasi pada ibu nifas. Sarana edukasi menggunakan leaflet dan bahan yang digunakan adalah baby oil, air hangat dan air dingin dan kapas.
- 3) Mempersiapkan materi, alat bantu pemberian edukasi dan pemijatan laktasi dan jadwal pelaksanaan.
- 4) Membuat rencana pelaksanaan kegiatan.

b. Tahap pelaksanaan

Acara kegiatan pelaksanaan pemberian edukasi tentang pijat laktasi dan pemijatan

laktasi pada ibu nifas. ini dengan diawali pembukaan : Memberi salam dan perkenalan dan menjelaskan pengertian, tujuan dan cakupan materi, selanjutnya kegiatan inti selama \pm 15 menit : menjelaskan tentang pengertian pijat laktasi, tujuan pijat laktasi, manfaat pijat laktasi, langkah-langkah melakukan pijatan laktasi selanjutnya melakukan pemijatan laktasi. Kemudian penutup : mengevaluasi pengetahuan ibu-ibu tentang materi yang disampaikan dengan memberikan pertanyaan dan menyimpulkan materi yang telah disampaikan dan menanyakan bagaimana perasaan dan keadaan ibu setelah dilakukan pemijatan laktasi. Memberi salam

c. Evaluasi

1) Struktur

Peserta sebanyak 20 orang ibu nifas. Ruangan, waktu dan kegiatan pemberian edukasi mengenai pijat laktasi dan pemijatan laktasi sudah sesuai dengan rencana, ibu nifas sudah memahami semua materi yang disampaikan dan merasa rileks setelah diberikan pemijatan laktasi.

2) Proses

Pelaksanaan kegiatan pukul 13.00 s.d selesai sesuai jadwal yang direncanakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Ibu nifas sudah memahami semua materi yang disampaikan dan merasa rileks setelah diberikan pemijatan laktasi.

Kegiatan ini dikoordinir oleh koordinator pengabdian kepada masyarakat Prodi Sarjana dan Profesi Kebidanan STIKes Dharma

Husada Bandung. Sumber daya manusia, dosen dan masyarakat yang mendukung terlaksananya program pengabdian masyarakat meliputi Dosen mempunyai peran dan fungsi mengkoordinir acara dan membuat laporan hasil kegiatan, mahasiswa memiliki peran dan fungsi menyediakan tempat dengan mengkoordinasi dengan bidan D, menyiapkan kebutuhan peralatan untuk pemberian edukasi pijat laktasi mengenai pengertian pijat laktasi, tujuan pijat laktasi, manfaat pijat laktasi, langkah-langkah melakukan pijatan laktasi.

Pengertian pijat laktasi

Pijat laktasi adalah teknik pijat untuk membantu keluarnya ASI, yang sangat penting untuk membantu ibu merasa rileks sebelum menyusui. Pada pijat laktasi ini bisa dilakukan pada usia pada ibu post partum 6-8 jam dilakukan gerakan pijatan pada bagian-bagian tubuh tertentu seperti kepala, leher, bahu, punggung, dan payudara untuk memperlancar proses menyusui. Pijat laktasi dapat dilakukan pada keadaan payudara bengkak, atau ASI tidak lancar, dan pada ibu yang ingin relaktasi. Pijat laktasi dapat dilakukan untuk menstimulasi produksi ASI dan membantu proses induksi menyusui (Helina et al., 2020).

Tujuan Pijat Laktasi

Memperoleh produksi ASI, membuat ibu menyusui menjadi rileks dan merawat payudara (Helina et al., 2020).

Manfaat Pijat Laktasi

Pijat laktasi dapat mengurangi nyeri, kualitas susu lebih baik, membuat perlekatan jadi

lebih mudah, mencegah stretch mark dan patudara kendur (Helina et al., 2020).

Langkah-langkah melakukan Pijatan Laktasi

a. Persiapan

- 1) Siapkan alat dan bahan
- 2) Lakukan Informed consent
- 3) Menjaga privasi klien
- 4) Cuci tangan

b. Teknik Pemijitan

1) **Leher**



Gambar 1

Memijat leher dengan ibu jari dan jari telunjuk membentuk huruf C dari pangkal leher ke arah bawah. Lakukan Massage dengan tangan kanan dileher dan tangan kiri menopang kepala, gerakan jari dari atas ke bawah ada tekanan dan dari bawah ke atas tidak ada tekanan, hanya usapan ringan saja. Lakukan sebanyak 5-6x dan tekan di titik pressure di belakang tulang telinga.

2) **Bahu**



Gambar 2

Lakukan pemijatan kedua bahu dengan kedua tangan dari luar kedalam ada tekanan dan dari dalam keluar mengusap secara ringan.

Lakukan gerakan 5-6x, setelah itu tekan titik pressure diatas tulang clavikula yang memiliki cekungan, lalu bentuk huruf C tekan bersamaan dari depan ke belakang.

3) **Punggung**



Gambar 3

Gerakan pada Punggung terdiri dari 4 Gerakan

- a. Usap dengan rileksasi seperti teknik efflurage
- b. Lakukan pemijatan dengan telapak tangan dan kelima jari dari atas turun ke bawah 48
- c. Gerakan jari memutar membentuk lingkaran kecil di antara ruas tulang belakang
- d. Usap dari leher kearah scapula menuju payudara diarah titik jam 6 lalu tekan

4) **Payudara**

Gerakan pada payudara terdiri dari beberapa gerakan :

- a. Gerakan membentuk kupu-kupu besar



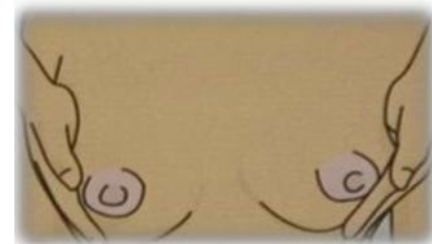
Gambar 1

- b. Gerakan membentuk kupu-kupu kecil



Gambar 2

- c. Gerakan membentuk sayap



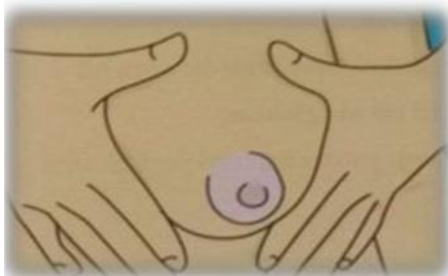
Gambar 6

- d. Gerakan jari memutar membentuk lingkaran kecil



Gambar 3

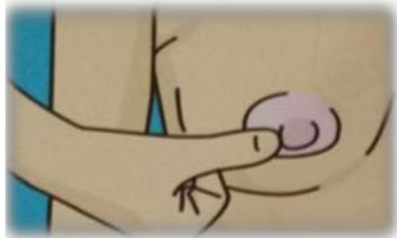
- e. Gerakan segitiga, dimana kedua jari di satukan membentuk segitiga di payudara



Gambar 4

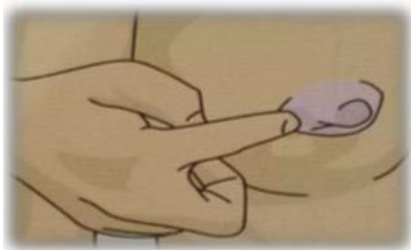
5) Penekanan pada titik pressure di payudara

- a. Lakukan pengukuran menggunakan 1 ruas jari tangan ibu kearah ketiak



Gambar 5

- b. Lakukan putaran kecil pada daerah yang diukur kemudian tekan



Gambar 6

- c. Titik pressure 3 jari di bagian atas puting lalu berikan penekanan



Gambar 7

- d. Lakukan pengukuran Titik pressur dengan cara 6 Jari di bagian atas puting



Gambar 8

- e. Kemudian sejajarkan dengan puting lalu lakukan putaran kecil dan tekan



Gambar 9

- f. Bentuk kunci C besar dengan tangan kanan menyangga payudara ibu, lalu dengan tangan telunjuk kiri tekan bagian atas puting



Gambar 10

- g. Bentuk kunci C kecil di bagian aerola dan tekan



Gambar 11

- h. Telunjuk kanan dan kiri tangan di letakkan di samping puting lalu di tarik naik dan turun seperti menari (telunjuk menari).
- i. Selanjutnya memerah ASI dengan gentle Selesai



Gambar 12

Selesai pemijatan, payudara disiram dengan air hangat dan dingin bergantian selama \pm 5 menit, keringkan payudara dengan handuk bersih kemudian gunakan BH yang bersih dan menopang. (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2015)



Gambar 1
Foto Kegiatan Pengabdian Masyarakat



Gambar 2
Foto Kegiatan Pengabdian Masyarakat



Gambar 3
Foto Kegiatan Pengabdian Masyarakat

1. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan yang diperoleh dari pengabdian kepada masyarakat adalah Ibu nifas mengetahui tentang pengertian pijat laktasi, tujuan pijat laktasi, manfaat pijat laktasi, langkah-langkah melakukan pijatan laktasi. Perlu diberikan edukasi mengenai pijat laktasi dan pemijatan laktasi pada ibu nifas setelah melahirkan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada STIKes Dharma Husada Bandung, Bidan D Kota Bandung, Semua Bidan yang telah memberikan izin dan memfasilitasi kegiatan pengabdian masyarakat sehingga dapat berjalan lancar dan Semua Ibu nifas yang telah bersedia untuk mengikuti kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, P. K., & Mawarti, R. (2015). *Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Onset Laktasi pada Ibu Post Partum di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta tahun 2015* [STIKes 'Aisyiyah Yogyakarta].
http://digilib.unisayogya.ac.id/707/1/NASKAH_PUBLIKASI_PRATIWI_KUSUMA_DEWI_201410104302.pdf
- Helina, S., Harahap, J. R., & Sari, S. I. P. (2020). *Buku Panduan Pelatihan Pijat laktasi untuk Bidan*. Natika, Pekanbaru.
http://repository.pkr.ac.id/2357/1/buku_panduan_pijat_laktasi_B5_ISBN_compressed.pdf
- Indrayani, T., & Ph, A. (2019). *Pengaruh Pijat Oksitosin dan Pijat Payudara terhadap Produksi ASI Ibu Postpartum di RB Citra Lestari Kecamatan Bojonggede Kota Bogor Tahun 2018*
Website : <http://jurnal.strada.ac.id/jqwh>
/ Email : jqwh@strada.ac.id *Journal for Quality in Women 's Health*. 2(1), 65–73.
<https://doi.org/10.30994/jqwh.v1i2.30>
- Kemdikbud RI. (2022). *KBBI Daring*.
<https://Kbbi.Kemdikbud.Go.Id/>
<https://kbbi.kemdikbud.go.id/>
- Kemenkes RI. (n.d.). *laporan Kinerja Kemenkes RI tahun 2021*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kemenkes RI. (2015). *Dukung Ibu Bekerja Beri ASI Eksklusif*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
<https://www.kemkes.go.id/article/print/15091400003/dukung-ibu-bekerja-beri-asi-eksklusif.html>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2015). 濟無No Title No Title No Title. In *Risikesdas 2018* (Vol. 3).
- Pollard, M. (2015). *ASI Asuhan Berbasis Bukti*. EGC.
- Pritasari, Damayanti, D., & Lestari, N. T. (2017). *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Kemenkes RI.