

Pelatihan Payudara *Massage* Bagi Ibu *Post partum*

¹⁾Sitti Nurul Hikma Saleh*, ²⁾Muzayyana, ³⁾Agustin, ⁴⁾Siti Rahmawati Hamzah, ⁵⁾Alhidayah, ⁶⁾Sarman
¹⁾²⁾³⁾⁴⁾⁵⁾⁶⁾ Fakultas Kesehatan, Institut Kesehatan dan Teknologi Grahamedika, Indonesia
Email Corresponding: nurulhikmasaleh93@gmail.com*

INFORMASI ARTIKEL	ABSTRAK
Kata Kunci: ASI Payudara Pijat Postpartum Ibu	Asupan Air Susu Ibu (ASI) menjadi aspek yang semakin penting untuk di berikan kepada anak-anak, mengingat manfaat ASI untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh. data Riset Kesehatan Dasar di Indonesia, menunjukkan bahwa dari 2,3 juta bayi dengan usia < 6 bulan, hanya 52,5% diantaranya yang mendapatkan ASI eksklusif. Menyusui adalah proses pemberian air susu kepada bayi. Tujuan kegiatan ini untuk menambah keterampilan ibu untuk meningkatkan produksi ASI nya. Kegiatan merupakan edukasi kepada ibu post partum dengan bentuk training atau pelatihan, terkait bagaimana cara perawatan payudara menggunakan teknik payudara <i>Massage</i> . Telah dilaksanakan selama 3 hari, dengan peserta sebanyak 37 orang ibu post partum. Menunjukkan hasil bahwa kegiatan pelatihan payudara <i>Massage</i> memberikan pengetahuan yang lebih kepada ibu post partum, terlihat persentase yang memahami, sebelum di berikan pelatihan sebesar 8,1% dan sesudah di berikan pelatihan sebesar 91,9%. Sementara yang tidak memahami berkurang hingga 13,5% dari sebelumnya sebesar 86,5%. disimpulkan bahwa, kegiatan pelatihan payudara <i>massege</i> sangat di perlukan oleh ibu post partum. Dengan teknik terapi pijat.
Keywords: Breast milk Breast Massage Postpartum Mother	ABSTRACT <i>Intake of mother's milk (ASI) is becoming an increasingly important aspect of nutrition given to children, considering the benefits of breast milk to boost the immune system. Basic Health Research data in Indonesia shows that out of 2.3 million babies aged 6 months, only 52.5% get exclusive breastfeeding. Breastfeeding is the process of giving milk to babies. The purpose of this activity is to increase the skills of mothers to increase their milk production. The activity is postpartum mother education in the form of training or instruction on how to care for breasts using the massage breast technique. It was held for 3 days, with 37 postpartum mothers participating. Showing the results that breast massage training activities provide more knowledge to postpartum mothers, it can be seen that the percentage that understands before being given training is 8.1%, and after being given training, it is 91.9%, while the percentage of those who do not understand decreased to 13.5% from the previous 86.5%. It can be concluded that breast massage training activities are needed by postpartum mothers with massage therapy techniques.</i>
This is an open access article under the CC-BY-SA license.	
	

I. PENDAHULUAN

Setelah pandemi COVID-19, asupan Air Susu Ibu (ASI) menjadi aspek yang semakin penting untuk di berikan kepada anak-anak, mengingat manfaat ASI untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh, selain itu akses pada layanan konseling ASI juga semakin sulit untuk di akses. Kementerian Kesehatan Indonesia melalui dukungan UNICEF pada tahun 2021, menemukan hasil survei bahwa hanya sekitar 50% ibu dan pengasuh anak yang mendapatkan layanan konseling ASI. Selanjutnya data Riset Kesehatan Dasar di Indonesia pada tahun 2021 menunjukkan bahwa dari 2,3 juta bayi dengan usia < 6 bulan, hanya 52,5% yang mendapatkan ASI eksklusif, angka tersebut menunjukkan penurunan jumlah ASI eksklusif sebesar 12% sejak tahun 2019, (UNICEF, 2022).

Rendahnya pemberian ASI eksklusif dapat di sebabkan oleh beberapa faktor; karena rendahnya produksi air susu ibu, dan banyaknya susu formula (Handayani & Rustiana, 2020). Selain itu juga dapat di

sebabkan oleh rasa nyeri yang di rasakan oleh seorang ibu pada saat menyusui, kekhawatiran payudara mengalami perubahan setelah menyusui, dan rasa lelah. Proses pemberian ASI adalah bentuk atau proses dimana ibu melaksanakan kegiatan menyusui serta merupakan tindakan secara alami untuk memenuhi kebutuhan gizi bayinya (Br Tarigan et al., 2022). Secara hormonlah, produksi ASI dapat kendalikan melalui terapi hormon oksitoksin, jumlah ASI yang memadai akan membantu ibu dalam memberikan ASI kepada anak.

Hal penting terkait dengan menyusui yang perlu di perhatikan adalah proses produksi dan pengeluaran ASI, hormon proklatin dan oksitosin menjadi faktor utama yang dapat melancarkan hal tersebut (Nilawati & Rismayani, 2020). Hormon oksitosin dan proklatin akan optimal apabila bagian puting susu dan sekitarnya di berikan pijatan, dapat di lakukan secara mandiri atau melalui pijatan mulut bayi, hal ini selain menambah produksi ASI juga memberi rasa rileks, dan menurunkan rasa nyeri ibu menyusui (Marifah & Suryantini, 2021).

Untuk meningkatkan produksi ASI dapat dilakukan dengan memberi terapi melalui metode payudara *Massage* dan menjaga kebersihan payudara, hal ini dapat memicu hormon oksitosin (Rahayuningsih et al., 2016). Dengan memberikan terapi pijat, maka neurotransmitter akan memberikan respons rangsangan ke medula oblongata sehingga hipotalamus melepaskan oksitosin sehingga payudara akan mengeluarkan ASI. Hal tersebut juga bermanfaat memberi rasa rileks dan membersihkan saluran ASI pada payudara (Marifah & Suryantini, 2021).

Selain itu payudara *Massage* juga memberikan manfaat pengurangan bengkak pada payudara ibu, rasa nyaman dan mencegah tersumbatnya saluran ASI serta mempertahankan kuantitas produksi ASI (Depkes RI, 2016). Berdasarkan hasil survei pendahuluan pada 5 ibu *Post partum* secara acak, di Desa Ratotok, di dapatkan informasi bahwa dari 5 orang ibu, semua belum mengetahui cara melakukan terapi payudara *Massage* untuk memperlancar ASI yang akan di berikan kepada anak, selain itu informasi kejadian sulitnya ibu mendapatkan ASI cukup tinggi sehingga kesulitan memberikan ASI eksklusif pada anak, hingga di gantikan dengan susu formula.

Berdasarkan uraian tersebut, sehingga inisiasi kegiatan pelatihan payudara *Massage* di buat, dengan tujuan menambah keterampilan ibu untuk meningkatkan produksi ASI nya, agar kebutuhan ASI eksklusif dapat terpenuhi.

II. MASALAH

Masalah yang melatar belakangi kegiatan ini, yaitu masih rendahnya keterampilan ibu *post partum* untuk meningkatkan produksi ASI nya, serta masih rendahnya cakupan pemberian ASI eksklusif secara dini, dan belum terpenuhinya target nasional pemberian ASI eksklusif sebesar 100%. Demikian fakta yang di temukan di Desa Ratotok Tengah yang di jadikan sebagai lokasi penelitian, bahwa semua ibu *post partum* belum mengetahui cara melakukan terapi payudara *Massage* untuk memperlancar ASI yang akan di berikan kepada anak, selain itu informasi kejadian sulitnya ibu mendapatkan ASI cukup tinggi sehingga kesulitan memberikan ASI eksklusif pada anak, hingga di gantikan dengan susu formula.

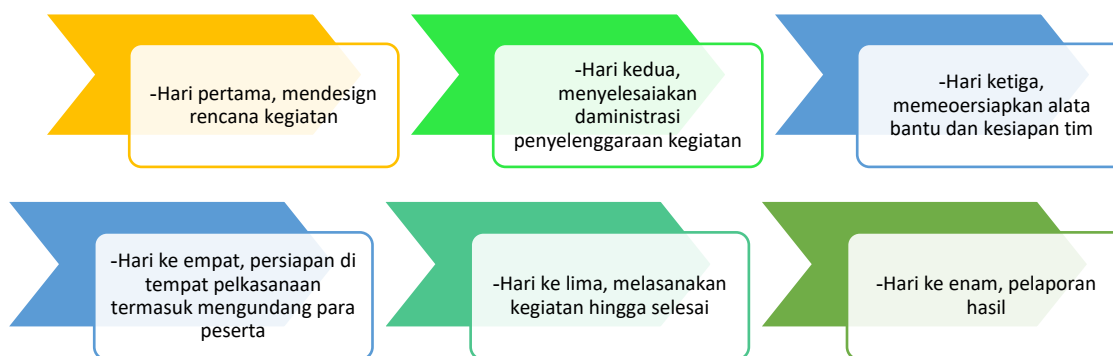


Gambar 1. Lokasi Pelaksanaan Kegiatan

III. METODE

Kegiatan ini merupakan bentuk edukasi kepada ibu *post partum* dengan bentuk *training* atau pelatihan, terkait bagaimana cara perawatan payudara menggunakan teknik payudara *Massage*. Teknik payudara *Massage* dilakukan dengan memberi terapi pijat pada bagian puting payudara dan sekitarnya, untuk merangsang hormon oksitosin dan prolaktin sehingga menambah produksi dan memperlancar ASI. Kegiatan ini merupakan bentuk aplikasi keilmuan secara praktis oleh para dosen dan mahasiswa kepada ibu *post partum*.

Kegiatan ini telah dilaksanakan selama 3 hari, di kantor Desa Ratotok Tengah, Kecamatan Ratotok, Kab. Minahasa Tenggara, sejak tanggal 24 hingga 27 Januari 2023, dengan peserta sebanyak 37 orang ibu *post partum*. Materi yang disampaikan dalam bentuk demo menggunakan media bantu seperti gambar, dan alat bantu leaflet yang berisi tata cara pelaksanaan payudara *Massage*. Penyajian materi dan demo dilakukan masing-masing selama 40 menit, dan istirahat (*Ice breaking*) selama 10 menit, diantara kegiatan pemberian materi dan demo.



Gambar 2. Flowchart Kegiatan

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini telah dilaksanakan sesuai dengan tujuan yang diharapkan, di mana ibu *post partum* telah memiliki pengalaman dan penambahan pengetahuan terkait perawatan payudara melali metode payudara *Massage*, lebih jelasnya dapat di lihat pada tabel 1 berikut:

Tabel 1. Persentase hasil evaluasi kegiatan

Kategori	Indikator (N 37)	
	<i>Pree test</i>	<i>Post test</i>
Ibu tidak memahami <i>post partum</i>	32 (86,5%)	5 (13,5%)
Ibu memahami <i>post partum</i>	3 (8,1%)	34 (91,9%)

Sumber: Data Primer 2023

Data pada Tabel 1. Menunjukkan hasil bahwa kegiatan pelatihan payudara *Massage* memberikan pengetahuan yang lebih kepada ibu *post partum*, terlihat perbedaan persentase jumlah ibu yang memahami metode payudara *Massage* sebelum di berikan pelatihan sebesar 8,1% dan sesudah di berikan pelatihan sebesar 91,9%. Sementara yang tidak memahami berkurang hingga 13,5% dari sebelumnya sebesar 86,5%. Adapun proses kegiatan ini dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 3. Proses penyampaian materi

Pada gambar 3. Dapat dilihat bahwa para peserta kegiatan sangat antusias mengikuti dan menerima materi. materi yang di sampaikan terkait dengan;

1. Bagaimana persiapan sebelum melakukan payudara *Massage*
2. Posisi tangan saat melakukan payudara *Massage*
3. Durasi dan gerakan saat melakukan payudara *Massage*.

Materi payudara *Massage* dapat memberikan manfaat kepada peserta, apabila telah di pahami dan di lakukan dengan teknik yang benar, Adapun manfaatnya antara lain;

1. Memudahkan payudara dalam memproduksi ASI
2. Meningkatkan relaksasi ibu pada proses pemberian ASI pada anak
3. Peredaran darah pada payudara lebih lancar serta dapat mengurangi kelenjar payudara yang mengendap pada saluran ASI.
4. Meredakan pembengkakan yang umum terjadi pada ibu menyusui (Indrayani & Anggita PH, 2019; Kemenkes RI, 2019)

Payudara *Massage* dapat di lakukan dengan memberikan rangsangan pada hormon oksitosin, melalui sentuhan pijat pada puting payudara dan sekitarnya, dan dapat meningkatkan tingkat produksi ASI ibu (Nilawati & Rismayani, 2020). Masyarakat sangat membutuhkan pelatihan-pelatihan seperti perawatan payudara, dengan mengharapkan pelatihan perawatan payudara dilakukan secara rutin (Arimurti et al., 2021). Edukasi perawatan payudara sangat bermanfaat untuk ibu nifas dalam merawat diri dan meningkatkan keterampilan ibu nifas (Sri Ningsih et al., 2022).

Setelah proses penyampaian materi, maka dilanjutkan dengan tahap istirahat (*Ice breaking*) selama kurang lebih 10 menit, selanjutnya dilakukan kegiatan demo kepada para peserta, demo yang diberikan berupa bentuk instruksi dalam gambar, yang telah di bagikan kepada seluruh peserta. Proses tersebut dapat di lihat pada gambar 4 berikut;



Gambar 4. Proses mempraktikkan materi menjaga kebersihan dan ketertiban lingkungan sekolah

Pada gambar 4. Pada tahap ini Kegiatan demonstrasi dilakukan setelah penyampaian materi untuk memperagakan langkah-langkah teknik payudara *Massage* yang baik dan benar. Dalam proses ini teknik yang di lakukan yaitu;

1. Membersihkan tangan
2. Meletakkan tangan yang telah di bersihkan pada payudara bagian bawah sebelah kiri, dan melakukan penekanan pada bagian atas
3. Kedua tangan di gerakan berlahan dan lembut secara berlawanan
4. Selanjutnya meletakkan kedua telapak tangan, pada bagian depan payudara dan di gerakan ke atas dan ke bawah secara berlawanan, berulang hingga 20 kali.
5. Melakukan gerakan melingkar pada bagian puting payudara hingga 15-20 kali
6. Melakukan pengurutan dari arah bawah payudara hingga mengerucut ke bagian puting
7. Memelintir puting payudara menggunakan ibu jari dan telunjuk, dapat dilakukan beberapa kali.

Beberapa teknik atau variasi yang dapat di lakukan sebagai teknik payudara *Massage*, antara lain 1) Pengurutan, dengan cara menempatkan kedua telapak tangan pada bagian atas payudara, mengurut dilakukan dengan gerakan ke arah atas dan ke samping, selanjutnya dilakukan secara melintang dan dilepas berlahan. 2) Pengurutan dengan cara di mana dari kedua telapak tangan, salah satunya menopang payudara, dan satu lainnya mengurut dari pangkal hingga puting. 3) Pengurutan dapat dilakukan dengan cara memberikan terapi air hangat untuk merangsang, kemudian di ganti dengan air dingin dan air hangat (Mufdlilah, 2019).

Pengetahuan yang rendah terkait perawatan payudara akan sangat berpengaruh terhadap produksi ASI bagi ibu *post partum*. Adanya penyuluhan dan edukasi menjadi hal yang sangat tepat untuk di lakukan kepada setiap ibu yang bermasalah terkait kelancaran ASI, atau pada ibu pasca bersalin (Trismiyana & Elliya, 2019).

Menurut Sugiartini (2022), bahwa, untuk memberikan pelayanan yang efektif kepada ibu *post partum*, dapat di sediakan pelayanan *homecare*, terutama pada tahap pemantauan, pemeriksaan, mobilisasi dan perawatan payudara. Dan bagi ibu dengan proses SC dapat melakukan perawatan luka, pemeriksaan fisik dan layanan psikologis (Ni Ketut Ayu Sugiartini, 2022).

Selain itu, menurut Anggraeni (2021) bahwa payudara *Massage* juga dapat dilakukan dengan terpai air hangat dengan cara di kompres, hal tersebut signifikan meningkatkan jumlah ASI ibu (Maharani et al., 2021). Sedangkan menurut Safitri (2016) bahwa ibu yang *post partum* dengan perlakuan Pijat punggung, dapat menguarkan ASI lebih maksimal (Safitri et al., 2015). Pijat punggung ibu *post partum* dapat di lakukan oleh suami, namun masih perlu dilakukan sosialisasi dan pelatihan yang lebih lanjut (Sari, 2019).

V. KESIMPULAN

Berdasarkan pada hasil kegiatan yang telah di dapatkan, maka dapat di tarik kesimpulan bahwa, kegiatan pelatihan payudara *massege* sangat di perlukan oleh ibu *post partum*. Teknik atau metode payudara *Massage* dapat di lakukan melalui terapi pijat. Selanjutnya disarankan agar selanjutnya dapat kegiatan pelatihan ini dapat dilakukan secara berkelanjutan, dan dikembangkan menggunakan metode terpai air hangat, selain itu dapat juga dilakukan metode pijat punggung untuk memperlancar ASI.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kam ucapkan kepada pihak Desa Ratotok Tengah yang telah memberikan kesempatan dan mawadahi kegiatan ini, hingga selesai. Selanjutnya kami apresiasi untuk rekan sejawat dosen Prodi kebidanan fakultas kesehatan IKTGM, atas segala supportnya, dan ucapan terima kasih kepada mahasiswa-mahasiswi Prodi kebidanan yang telah turut serta ikut serta menyelenggarakan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arimurti, I. S., Pratiwi, R. D., & Alayya, W. (2021). Pendidikan Kesehatan Masyarakat Perawatan Payudara pada Ibu Nifas di Posyandu Dewi Sri Pamulang Kota Tangerang Selatan. JPKMI (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia), 2(1), 17–22. <https://doi.org/10.36596/jpkmi.v2i1.121>
- Br Tarigan, M. E. M., Ompusunggu, H. E. S., & Napitupulu, R. R. J. (2022). Gambaran Faktor yang Memengaruhi Pemberian ASI Eksklusif pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Kabanjahe. Health and Medical Journal, 4(2), 84–92. <https://doi.org/10.33854/heme.v4i2.959>
- Depkes RI. (2016). Manajemen Laktasi. Departemen Kesehatan.
- Handayani, E. T., & Rustiana, E. (2020). PERAWATAN PAYUDARA DAN PIJAT OKSITOSIN MENINGKATKAN PRODUKSI ASI PADA IBU *POST PARTUM* PRIMIPARA. Jurnal Kebidanan Malahayati, 6(2), 255–263. <https://doi.org/10.33024/jkm.v6i2.2600>
- Indrayani, T., & Anggita PH. (2019). Pengaruh Pijat Oksitosin dan Pijat Payudara terhadap Produksi ASI Ibu Postpartum di RB Citra Lestari Kecamatan Bojonggede Kota Bogor Tahun 2018. JOURNAL FOR QUALITY IN WOMEN'S HEALTH, 2(1), 65–73. <https://www.jqwh.org/index.php/JQWH/article/view/30>
- Kemenkes RI. (2019, March 4). Cara Melakukan Pijat Payudara Untuk Memperlancar ASI. Direktorat Promosi Kesehatan Dan Pemberdayaan Masyarakat. <https://promkes.kemkes.go.id/cara-melakukan-pijat-payudara-untuk-memperlancar-asi#:~:text=Langkah%20Memijat%20Payudara&text=Posisikan%20kedua%20telapak%20tangan%20pada,hingga%20mengerucut%20ke%20bagian%20puting>.
- Maharani, K., Anggraeni, A. J., & Qomariyah. (2021). Efektivitas Pijat Payudara dan Kompres Air Hangat Terhadap Kecukupan ASI Bayi Pada Ibu *Post partum*. Jurnal Ilmu Kebidanan, 7(2).
- Marifah, A., & Suryantini, N. P. (2021). Efektifitas Pijat Oksitosin Dan Pijat Payudara Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Postpartum. Jurnal Ilmiah Kesehatan, 14(2), 131–138. <https://doi.org/10.48144/jiks.v14i2.813>
- Mufdlilah. (2019). Buku Pedoman Pemberdayaan Ibu Menyusui Pada Program Asi Eksklusif. Kementerian Kesehatan Indonesia.
- Ni Ketut Ayu Sugiartini. (2022). Pelaksanaan Penyuluhan Peranan Kunjungan Rumah (Home Care) tentang Kebutuhan Dasar Nifas pada Ibu *post partum* dengan Sectio Caesaria (SC) di Dusun Leping, Kelurahan Padangsambian, Denpasar Barat. JURPIKAT (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat), 3(3), 559–565. <https://doi.org/10.37339/jurpikat.v3i3.1036>
- Nilawati, I., & Rismayani, R. (2020). Pijat oksitosin dan massase payudara sebagai solusi peningkatan pengeluaran ASI pada ibu *post partum*. Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah, 15(2), 117–125. <https://doi.org/10.31101/jkk.593>

- Rahayuningsih, T., Mudigdo, A., & Murti, B. (2016). Effect of Breast Care and Oxytocin Massage on Breast Milk Production: A study in Sukoharjo Provincial Hospital. *Journal of Maternal and Child Health*, 01(02), 101–109. <https://doi.org/10.26911/thejmch.2016.01.02.05>
- Safitri, W. N., Susilarningsih, & Panggayuh, A. (2015). PIJAT PUNGGUNG DAN PERCEPATAN PENGELUARAN ASI PADA IBU *POST PARTUM*. *JURNAL INFORMASI KESEHATAN INDONESIA (JIKI)*, 1(2), 148–153.
- Sari, S. (2019). PENGARUH PIJAT PUNGGUNG YANG DILAKUKAN OLEH SUAMI TERHADAP PERCEPATAN PENGELUARAN ASI PADA IBU *POST PARTUM* HARI I DAN KE II DI PUSKESMAS SEBRANG PADANG. *Urnal Penelitian Dan Kajian Ilmiah Menara Ilmu*, 13(10). <https://doi.org/10.31869/mi.v13i10.1624>
- Sri Ningsih, Fitri, Rosmina Anisa, & Angriyana. (2022). Edukasi Kesehatan dan Pendampingan Perawatan Payudara Pada Ibu Nifas Di Lingkungan Bontoramba Kelurahan Bontoramba Kabupaten Jeneponto. *JCS*, 3(2). <https://doi.org/10.57170/jcs.v3i2.27>
- Trismiyana, E., & Elliya, R. (2019). PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN TERHADAP PENGETAHUAN IBU TENTANG PERAWATAN PAYUDARA PADA IBU *POST PARTUM* DI RSIA PURI BETIK HATI PROVINSI LAMPUNG TAHUN 2018. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 5(2). <https://doi.org/10.33024/jkm.v5i2.1223>
- UNICEF. (2022, August 1). UNICEF Untuk Setiap Anak Indonesia. UNICEF Indonesia. <https://www.unicef.org/indonesia/id/press-releases/pekan-menyusui-sedunia-unicef-dan-who-serukan-dukungan-yang-lebih-besar-terhadap#:~:text=Menurut%20data%20Riset%20Kesehatan%20Dasar,dari%20angka%20di%20tahun%202019.>